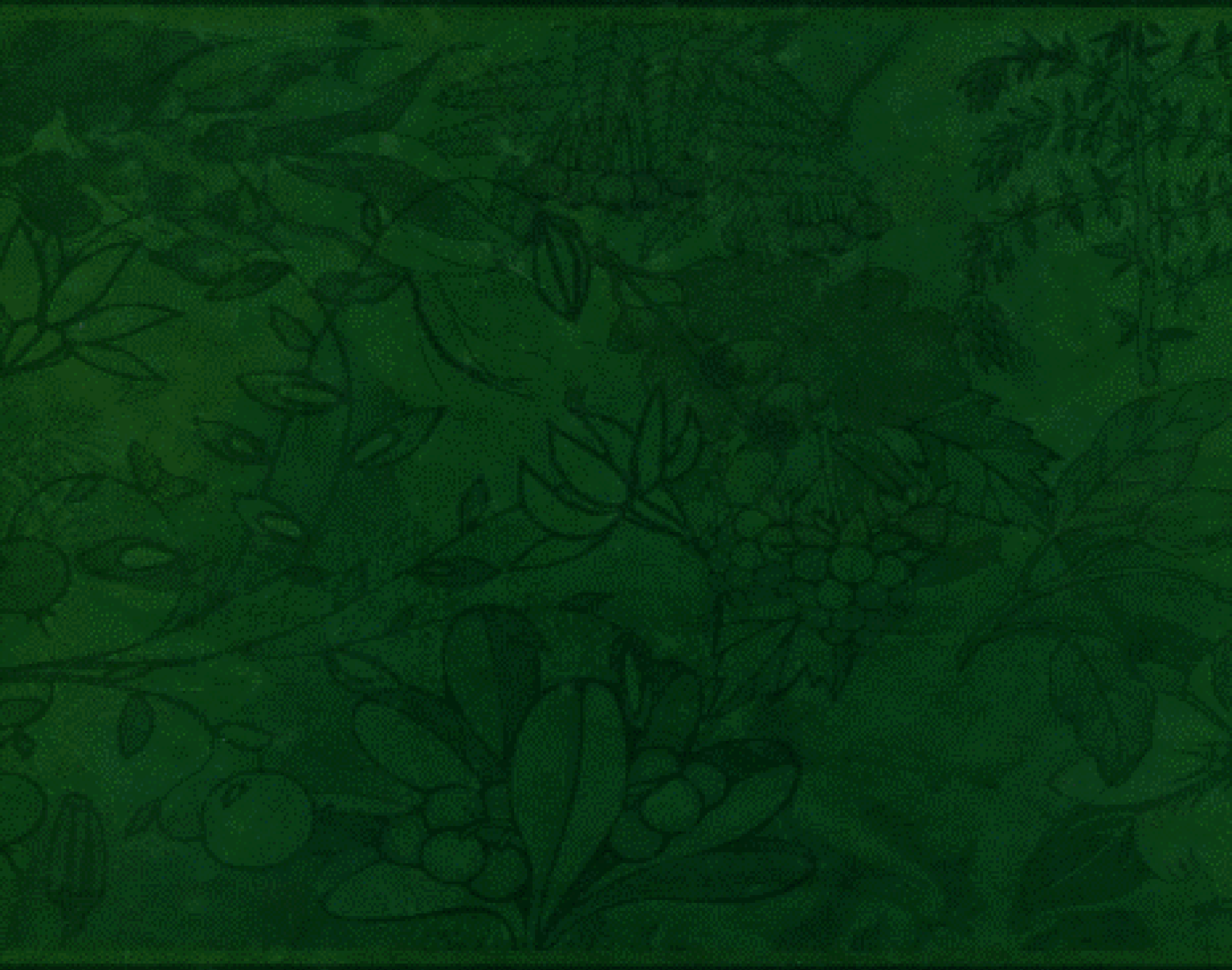
ابن النفيس

المختار من الأغذية



د. يوسف زيدان

ابنُ النَّفِيسِ

المختارُ من الأغذيةِ

دراسة وتحقيق

د. يوسف زيدان

نهضة مصر
للطباعة والنشر والتوزيع

اسم الكتاب: ابن النفيس.. المختار من الأغذية.

دراسة وتحقيق: د. يوسف زيدان.

إشراف عام: داليا محمد إبراهيم.

تاريخ النشر: الطبعة الأولى - يوليو 2008.

رقم الإيداع: 2008 / 14165

الترقيم الدولي: ISBN 977-14-4287-2

الإدارة العامة للنشر: 21 ش أحمد عرابي - المهندسين - الجيزة
ت: 33466434(02)-33472864(02) فاكس: 33462576(02) ص.ب: 21 إمبابة
البريد الإلكتروني للإدارة العامة للنشر: publishing@nahdetmisr.com

المطابع: 80 المنطقة الصناعية الرابعة - السادس من أكتوبر
ت: 38330287 (02) - 38330289 (02) - فاكس: 38330296 (02)
البريد الإلكتروني للمطابع: press@nahdetmisr.com

مركز التوزيع الرئيسي: 18 ش كامل صدقي - الفجالة -
القاهرة - ص. ب: 96 الفجالة - القاهرة.
ت: 25909827 (02) - 25908895 (02) - فاكس: 25903395 (02)

مركز خدمة العملاء: (02) 25909827
البريد الإلكتروني لخدمة العملاء:
customerservice@nahdetmisr.com
البريد الإلكتروني لإدارة البيع: sales@nahdetmisr.com

مركز التوزيع بالإسكندرية: 408 طريق الحرية (رشدي)
ت: (03) 5462090
مركز التوزيع بالمنصورة: 13 شارع المستشفى الدولي التخصصي
- متفرع من شارع عبد السلام عارف - مدينة السلام
ت: (050) 2221866

موقع الشركة على الإنترنت: www.nahdetmisr.com

نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع
أسسها أحمد محمد إبراهيم سنة 1938

مقدمة

حين صدرت الطبعة الأولى من هذا الكتاب، عام 1992 ميلادية، استقبلها الدارسون والقراء استقبالاً طيبًا. فقد كشف لهم هذا النص الذي كان في حكم المفقود، عن ورقة مطوية في ملف إبداعات ابن النفيس (علاء الدين علي بن أبي الحرم القرشي، رئيس أطباء مصر، المتوفى 687 هجرية) وهي الإبداعات التي تنوعت أعماله فيها ما بين العلوم الدينية، حيث كتب في الفقه: شرح التنبيه في فقه الشافعية للشيرازي، وفي الحديث النبوي: المختصر في أصول علم الحديث. وكتب في اللغة والنحو: طريق الفصاحة، وفي الفلسفة: الرسالة الكاملية، التي تُعرف أيضًا بعنوان: فاضل بن ناطق. وقد عارض فيها رسالة ابن سينا الشهيرة: حي بن يقظان.

غير أن الإبداع الأشهر لابن النفيس، كان في مجال الطب والصيدلة. بل تُعد أعماله الطبية والصيدلانية، هي منتهى التطور العلمي العربي الإسلامي في هذا المجال. وهو التطور الذي امتد لسبعة قرون من الزمان، انطلاقًا من التراث اليوناني الطبي المتمثل في أعمال أبقراط وجالينوس، ومرورًا بإسهامات الأطباء الأوائل، من أمثال يوحنا بن ماسويه وجبريل بن بختيشوع وحنين بن إسحاق وغيرهم، وصولاً إلى إبداعات الأطباء (الكبار) في تراثنا، من أمثال أبي بكر الرازي (المتوفى 313 هجرية) والشيخ الرئيس ابن سينا (المتوفى 428 هجرية) وابن النفيس.

كتب العلاء ابن النفيس أكبر موسوعة طبية في التاريخ القديم (الشامل في الصناعة الطبية) ودوَّن شروحًا عديدة على أعمال أبقراط وابن سينا، وكان له عدة شروح على الكتاب الواحد «بحسب اختلاف أغراض الطالبين» كما يقول في مقدمة شرحه على كتاب الفصول لأبقراط، وهو الكتاب الذي نشرته محققًا منذ قرابة العشرين عامًا.

وإذا كان (الشامل) هو أوفى الموسوعات الطبية، وواحدًا من أضخم المؤلفات العربية حجمًا(1)، فإن (المختار) هو ألطف أعمال ابن النفيس وأقلها حجمًا. ومع ذلك، فسوف

---

(1) نشرتُ منذ سنوات، الجزء الثاني من الفن الثالث من الشامل، فجاءت نشرته المحققة الصادرة عن (المجمع الثقافي، أبو ظبي) في ثلاثين جزءاً.

نرى أن هذا الكتاب المختصر، لا يقل أهمية عن أعمال ابن النفيس الطبية الأخرى، بل هو على نحوٍ ما، خلاصة معارف المؤلف وتجاربه.

يحصر ابن النفيس في (المختار) الأغذية الموافقة للأبدان الإنسانية، في حالات الصحة والمرض. وكأنه يضع ما كان يُعرف قديمًا باسم (دستور الأغذية) مُضيفًا إلى هذا النوع من التأليف الطبي العربي، نصًّا جديدًا يشهد ببراعته العلاجية، وخبرته الطويلة في سياسة الأبدان. وقد كان ابن النفيس يتبنى النظرية العربية التقليدية في المعالجات، وهي النظرية التي صاغها صياغةً بليغة بقوله: ينبغي ألا تعوِّد الطبيعة الكسل، بأن تعالج كلّ انحرافٍ عن حال الصحة، وحيث أمكن التدبير بالأغذية، فلا تعدل إلى الأدوية، وإنّا لا نؤثر على الدواء المفرد دواءً مركبًا، لكنّا قد نضطر إلى التركيب.

ونظرًا لطبيعة نص (المختار) فقد رأيتُ من المناسب أن أقدِّم له بدراسة موجزة في نظرية التداوي بالأغذية، وهي نظرية قديمة، أسهم ابن النفيس في رسم ملامحها بشكل يثير الإعجاب، ويتجاوز الزمن الذي عاش فيه.. ولذلك، يضم هذا الكتاب قسمين، الأول للدراسة والآخر للنص المحقق. وبينهما تبيان للمنهج الذي اتبعته في إخراج النص المحقق، اعتمادًا على المخطوطة الوحيدة المحفوظة بمكتبة الدولة ببرلين (ألمانيا) ولا يسألني أحد كيف وصلت إلى هناك! فهذا مما يعسر الإجابة عنه.

وأرجو أن يكون هذا الكتاب نافذةً جديدةً نطلُّ من خلالها على بعض الإسهامات العلمية العربية، في مجال المعالجات والتدبير بالأغذية، وورقةً أخرى تظهر إلى النور، من مجموعة أعمال ابن النفيس وإبداعاته التي كانت، حتى وقتٍ قريب، مطمورة في مخطوطاتها المطوية، الموزعة على الخزانات الخطية في الغرب والشرق.

د. يوسف زيدان

الإسكندرية في أواخر العام 2007

أولاً : الدراسة

نظريةُ التداوي بالأغذية

الفصل الأول

تطور الفن العلاجي

الصحة والمرض كفتان تتأرجحان دومًا في ميزان الحياة، ويظل مؤشر هذا الميزان يروح ويجيء، حتى يستقر على الجانب المقابل للحظة الميلاد؛ ليكون الموتُ نهاية التأرجح.

وفي الإنسان – كما في الحيوان– نزوعٌ فطري للهروب من الألم، ومن ثَمَّ الخلاص من المرض. ومن هنا كان التداوي ضرورةً للكائن الحي بعامة، وللإنسان بخاصة.. وكان الإنسان البدائي قد تعلَّم الكثير من الحيوان؛ فمن ذلك الكثير ما تعلَّمه من فنون العلاج البدائي، كاستخراج الأشواك، والركون إلى الراحة عند المرض، والسكون عند الإصابة بالجروح(1).

والطريق الممتد من استخراج الشوك من القَدم، إلى عمليات زرع الأعضاء والقلب المفتوح؛ طريقٌ طويل تطورت خلاله فنون العلاج على نحو مثير.

طب ما قبل التاريخ

أين بدأ العلم؟.. لا يستطيع أي مؤرخ للعلوم أن يجيب بدقة عن هذا السؤال البسيط في مظهره، المرتبط في مضمونه بمفاهيم علمية وحقائق وظنون تاريخية لا حصر لها. والعجز عن إجابة السؤال يكمن في توقع (بقعة) معينة من العالم، يكون ابتداء العلم فيها، وهذا مالا يمكن تحديده؛ ولذلك يمكننا القول إن العلم بدأ في عقل الإنسان أينما كان.

---

(1) لم يقتصر التعلم من الحيوان على المرحلة البدائية في حياة الإنسان، ففي مرحلة تالية، سوف يتعلم الفراعنة من الطائر أبي منجل (الكركي Ibis) طريقة عمل الحقنة الشرجية؛ وذلك أنهم شاهدوا هذا الطائر يأخذ الماء بمنقاره، ويدخله في شرجه وشرج أولاده في حالة المرض المعوي، فأخذوا عنه الفكرة، لتطبيقها عند الحاجة إلى تنظيف الأمعاء. وفي مرحلة متقدمة، سوف يتعلم الإنسان من الخفاش (الوطواط) نظرية عمل الرادار.

بدأ الإنسان في استخدام عقله، بجانب عضلاته، لما استقر في الأرض، واشتغل بالزراعة. وهنا كانت الخطوة الأولى في تطور فن العلاج، فقد بدأ الإنسان يلاحظ اختلاف النباتات وتباين آثارها عليه: فهذا نباتٌ لذيذ الطعم، وهذا نباتٌ يقتل مَنْ يتناوله، وهذا نباتٌ يعالج الأمراض. ولعل ذلك ما جعل المؤرخ الشهير ولْ ديورانت، يؤكِّد أن أول مَن امتهن حرفة الطب كان (النساء) ليس فقط لأنهن الممرضات الطبيعيات للرجال، أو لأنهن جعلن من فن التوليد أقدم المهن جميعًا، بل أيضًا لأن اتصالهن بالأرض كان أوثق من اتصال الرجال بها؛ مما أتاح لهن دراية بالنبات وخصائصه العلاجية، فتمكَّنت النساء بذلك من التقدم بفن الطب(1).. وهكذا كانت (المرأة) أول من خفَّف الأوجاع وشفى الأمراض.

ويمكننا أن نضيف هنا أن التداوي عند الإنسان البدائي، لم يكن مهنة لجميع النساء، وإنما للعجائز منهن خاصة. فهن اللاتي تراكمت في أذهانهن التجارب والمشاهدات، فتأهَّلن بمرور الوقت لهذه المهمة التي صرن بها ذوات نفع في هذا الزمن القديم شديد القسوة. ويبدو أن ذلك استمر لفترة طويلة، فها هو ابن خلدون في معرض تأريخه لابتداء العلوم، يذكر أن لأهل البادية طبًّا يبنونه في غالب الأمر على تجربة قاصرة على بعض الأشخاص، متوارثًا عن مشايخ الحي وعجائزه(2).

ونعود للإنسان البدائي، حيث كانت أعظم لحظة تحول في التاريخ الإنساني: لحظة اكتشاف النار. يقول ليفي ستروس في كتابه (من العسل إلى الرماد) إن الإنسان استعمل النار كي ينتقل بطعامه من حالة النيء إلى حالة المطبوخ، فكان (الطبيخ) رمزًا أساسيًّا لتحول الإنسان من الطبيعة إلى الثقافة(3).. الثقافة التي ميَّزته عن الحيوان، وجعلت معارفه تتراكم وتزدهر، وتتعقَّد.

ولما صارت للإنسان ثقافة، احتل السحر في ثقافته مكانة متميزة، انعكست على تطور الفن العلاجي. فقد اعتقد البدائيون أن اختلال حال الجسم، ناتجٌ عن قوى شريرة فائقة للطبيعة، تحتاج إلى قوى تناظرها في التفوق. فكانت الأمراض التي تعجز عن

---

(1) ول ديورانت: قصة الحضارة، الجزء الأول، ترجمة د/ زكي نجيب محمود (دار الجيل، بيروت- المنظمة العربية، تونس) ص 137.

(2) ابن خلدون: المقدمة (المطبعة الأزهرية بمصر 1349 هجرية) ص 414.

(3) د. عبد الوهاب جعفر: البنيوية في الأنثروبولوجيا (دار المعارف 1980) ص 115.

شفائها نباتات العجائز، يدخل أصحابها على الساحر مستسلمين لمصيرهم. ولقد انغرست هذه التقاليد في الوعي الإنساني لألوف السنين، ولم يتخلص الطب من سلطان السحر، إلا بعد رحلة طويلة من جهد الأطباء في مختلف العصور، جهدٍ واكبه تنوير مطرد للوعي الإنساني. لكن آثار الاعتقاد الأول لا تزال تحتل جزءًا من تفكير الإنسان، حتى في وقتنا الراهن! فلا يزال البعض يسأمون قلة حيلة الطبيب في بعض الحالات، فيستسلمون كأسلافهم الأوائل لسلطان أحفاد الساحر البدائي، وهذا ما نراه كثيرًا في أكثر المجتمعات المعاصرة تقدمًا ورقيًا.

وعلى الرغم من ارتباط الطب بالسحر في الأزمان الغابرة، فقد استطاع البدائيون علاج العديد من الأمراض، واكتشفوا المخدّرات المنوّمة التي تخفّف الألم وتهوّن الجراحات. وكان أغرب ما توصلوا إليه في فنون العلاج، هو عملية ثقب الجمجمة بالمثقاب. فقد وصلت إلينا جماجم بها آثار تربنة من فجر التاريخ، كما وصلت بعض أنواع المثاقب التي تتيح مثل هذه الجراحة الدقيقة التي كانت تنجح آنذاك. فالخرق الذي يُثقب في جمجمة رجل حي يميل إلى الالتئام بذاته، وفي الجماجم التي وصلتنا، نستطيع بوضوح أن نرى نمو استعجاجة Enduration مما يعني أن الذي أجريت له التربنة عاش بعد ذلك زمنًا(1).

وهكذا كان الطب والتداوي في فجر التاريخ يقومان على العلاقة المباشرة بين آلام المريض وبين ما يخفّف هذه الآلام. هذه العلاقة التي يُحدّدها الإحساسُ وتحتمها الغريزة، وظلت الخبرة تنتقل من الآباء، دون أن تتحول لنسق معرفي خاصٌ. وكانت هذه المرحلة، في رأي ميشيل فوكوه؛ هي العصر الذهبي للمعرفة الطبية. أما الاضمحلال فقد بدأ مع الكتابة والأسرار، أي مع انتقال المعرفة الطبية إلى المتخصصين(2) فقد كان ذلك بداية لتعدُّد الفرق المتعارضة والمتناقضة، بعد حياةٍ (بلا ضجيج) كان يعيشها الفن العلاجي قريبًا من طبيعة الأشياء.

---

(1) سارتون: تاريخ العلم، ترجمة لفيف من الأساتذة (دار المعارف – الطبعة الرابعة 1979) الجزء الأول ص 51.
وقد أحال سارتون القارئ بخصوص تلك النقطة إلى مراجع منها:
History of Medicine - La Medicine chez Les peuples primitifs- By Henry Sigerist.
وهذه المراجع ذكرها ول ديورانت أيضًا في: قصة الحضارة 138/1.

(2) ميشيل فوكوه: مولد العيادة Naissance de La clinique ص 54. عن د. جعفر: البنيوية بين العلم والفلسفة ص 212.

العلاج في الحضارات القديمة

ارتبط أسلوب التداوي في كل حضارة من الحضارات القديمة، بنظام المعارف والتقاليد الطبية السائدة آنذاك، وكان المسئول عن العلاج- سواء الساحر أو الطبيب- ملتزمًا بجهازٍ كامل من التصورات الخاصة بطبيعة المرض وأحوال المريض وإلهامات المُعالج.. باختصار، كان المعالج ملتزمًا بفلسفة طبية.

ولن نسهب هنا في استعراض الفلسفات الطبية التي سادت تلك الحضارات، وإنما نكتفي بإلقاء الضوء على أثرها في تطور الفن العلاجي، وأساليب التداوي المتبعة في كل حضارة.. ولنبدأ بحضارتنا القديمة:

في مصر الفرعونية، تقدمت فنون العلاج تقدمًا كبيرًا، ولم يرتبط العلاج بضروب السحر إلا في حدود معينة، سنشير إليها فيما بعد؛ أما في الغالب الأعم، فقد كان العلاج يقوم على الملاحظة الإكلينيكية للأمراض، وحصيلة التجارب السابقة في علاجها. وعرفت مصر القديمة (الأطباء المتخصصين) لأول مرة في تاريخ العلم، ولم يعد الطب والتداوي عندهم اجتهادًا من عجائز الحي ومشايخه، وإنما كان وقفًا على الأطباء.. وكان أقدم الأطباء المعروفين بأسمائهم، هم (إمْحُتب) وزير الملك زُوسر مؤسِّس الأسرة الثالثة في القرن الثلاثين قبل الميلاد، والذي رفعه المصريون إلى مرتبة (إله الطب) باعتباره أول رجل عظيم في الطب، وأول مَنْ جعل الطب علمًا مستقلاً.. ومع ذلك، فلا يزال مؤرخو العلم يخلعون لقب (أبو الطب) على أبقراط اليوناني الذي جاء بعده بخمسة وعشرين قرنًا من الزمان.

وقد تقدم فنُ العلاج عند الفراعنة في مجالات الجراحة والأمراض الباطنة، وكان من الطبيعي أن يتقدم في هذين المجالين، ففي الجراحة كان لابد من معالجة أولئك الذين يصابون في عمليات بناء المعابد والأهرامات، وفي الحروب الكثيرة التي خاضتها مصر في عصر الدولة القديمة، فكانت الخبرة الجراحية تتراكم باستمرار، حتى وصلت إلى درجة رفيعة تظهر آثارها في دقة أدواتهم الجراحية، وفيما قاموا به من عمليات ثقب الجمجمة وجروح الرأس وعمليات الختان وجبر الكسور وخياطة الجروح والتخدير وتضميد الجروح بالأعشاب القابضة وعسل النحل.. وغير ذلك مما

نجده في الجثث المحنطة والمومياوات، ونقرأ وصفه في نقوش المعابد والبرديات الطبية التي تم اكتشافها مؤخرًا(1).

وكان من الطبيعي أيضًا، أن يتقدم علاج الأمراض الباطنة، فقد ذكرنا فيما سبق أن استقرار الإنسان واشتغاله بالزراعة، كان السبب الأول في اكتشافه خواص النباتات والعقاقير الطبية. ولما كانت الحضارة المصرية القديمة تقوم في الأصل على الزراعة، وتهتم اهتمامًا كبيرًا بالإنسان؛ فقد تطور علاج الأمراض الباطنة كثيرًا آنذاك، ووضع الأطباء المصريون عددًا من وصفات الأدوية لمقاومة الأمراض(2)، بحيث وصفوا لكل داءٍ دواء على نحو ما سنرى في (المختار في الأغذية) بعد قليل، إذ يبدو أن ابن النفيس كان يسير على درب الأسلاف المصريين.

وكان موقف الطبيب المصري من المرضى يتلخص في عرض الحالة المرضية في الخطوات التالية: عنوان الحالة– فحص المريض– التشخيص– وصف العلاج– بعض التعليقات.. وعلى هذا النحو عرضت بردية سميث (الناقصة من آخرها) لثمان وأربعين حالة مرضية(3).

ودور الطبيب المصري في العلاج، كان يكتمل عند وصف الدواء. وبعد ذلك يأتي دور (الصيادلة) الذين يجهزون العقاقير، ويكتبون عنها بيانًا على أعمدة الهياكل، ويصرفون للمرضى تلك الوصفة (الروشتة) التي يكتبها لهم الأطباء على قصاصات البردي وقطع من الخزف. ولم يكن الأطباء يحدّدون مقادير الدواء؛ اعتمادًا على أن ذكر المرض واسم الدواء كافيان لإرشاد الصيدلي بالمقدار الواجب صرفه للمريض.. وفي بعض الأحيان، كان الطبيب يُعِد الأدوية ويناولها بنفسه للمريض(4).

---

(1) انظر: الطب المصري القديم ص 36– طب وسحر ص 65.
أما البرديات الطبية التي وصلت إلينا، فأشهرها: بردية كاهون وكتبت سنة 1800 قبل الميلاد – بردية سميث 1550 قبل الميلاد – بردية إيبرز 1600 قبل الميلاد – بردية هِرَست 1400 قبل الميلاد – بردية برلين 1275 قبل الميلاد – بردية لندن 1500 قبل الميلاد – بردية كارلز برج 1200 قبل الميلاد، وهذه البرديات مرتبة هنا بحسب أهمية كل واحدة وما احتوته من معلومات طبية.

(2) ديورانت: قصة الحضارة، الجزء الثاني، ترجمة محمد بدران، ص 125.

(3) سارتون: تاريخ العلم، الجزء الأول، ص 117.

(4) د/ نجيب رياض: الطب المصري القديم (سلسلة الألف كتاب، رقم 277) ص110.

ويذهب بعض المؤرخين إلى أن (معبد الدير البحري) الذي أقامته الملكة حَتْشِبْسُوت سنة 1500 قبل الميلاد ، كان أول مستشفى في التاريخ(1) . وهم يعتمدون في ذلك على بعض النقوش المسجلة على جدران المعبد ، وعلى أن مناخ المنطقة التي بُني بها المعبد يفيد المصابين بالسل . ومع ذلك ، فإنني أرجح أن تكون زيارة المرضى للمعبد كانت للتبرك والابتهال إلى الآلهة بالشفاء ، ولم تكن نزولاً في مستشفى بالمعنى الذي نفهمه الآن . . فشتَّان بين المعابد والمستشفيات .

ولم يتخلص الفن العلاجي عند المصريين من آثار السحر تمامًا ، فقد كان الكهنة يخلطون خبراتهم الطبية بقدراتهم الروحية على شفاء المرضى ، ولم تكن التمائم أقل شيوعًا بين الناس من حبوب الدواء؛ فقد كان الزكام مثلاً يُعالج بهذه العبارات السحرية الطريفة:

اخرج أيها البرد يابْن البرد .

يامَنْ تهشِّم العظم ، وتتلف الجمجمة ، وتمرض مخارج الرأس السبعة .

اخرج على الأرض .

دفر ، دفر ، دفر!

ويعقب ول ديورانت على ذلك ساخرًا ، بقوله: أكبر الظن أن هذا العلاج ، لا يقل في مفعوله ، عن أي علاج نعرفه اليوم لهذا المرض القديم(2) .

وقبل أن ننتقل من مصر إلى غيرها من الحضارات القديمة ، لابد من الإشارة إلى نقطة دقيقة ، وهي أن الطبيب المصري كان أول من استخدم الاستقراء في الحكم على حالة المريض ، وكان يضع في ذيل تذكرة العلاج واحدة من هذه العبارات: حتى يُشفى –حتى ينقضي وقت عِلته– حتى تعرف أنه وصل إلى نقطة حاسمة . . ونراه يوصي بالأمل ، معتمدًا على القوة الشفائية الطبيعية ، أو ينصح بالانتظار حتى يصل المريض إلى نقطة حاسمة(3) ، وهي أول صياغة لنظرية طبية سوف تحتل مكانًا

---

(1) انظر المرجع السابق، ص98 .

(2) ديورانت: قصة الحضارة 123/2 .

(3) سارتون: تاريخ العلم 118/1 ، 119 ، وانظر أيضًا:

H. Breasted: The Edwin Smith, surical papyrus Vol.1 p47.

بارزًا في فلسفة أبقراط وابن النفيس الطبية، أعني نظرية: القوة الشافية الكامنة في الجسم الحي.

* * *

وفي بلاد ما بين النهرين (دجلة - الفرات) تعاقبت عدة حضارات: سومر، أكاد، بابل، أشور[1]. ولم يشر المؤرخون وعلماء الأشوريات إلى طبيعة العلم في سومر، حتى نستطيع التعرف على المعارف الطبية وطرائق العلاج في هذه المرحلة المبكرة، أما فيما يخص (أكاد) فإننا نميل إلى القول بغلبة الجانب السحري على طرق العلاج آنذاك، وذلك اعتمادًا على أمرين:

الأول: أن الأكاديين تعلقوا بالفأل والتنجيم تعلقًا شديدًا، وهناك عدة نصوص تُعرف باسم (فَأل سَرْجُون) وهي تحدِّد مصير الملوك ومستقبلهم[2]، فإذا كان الملوك آنذاك يحتكمون للفأل، فما الحال بالمرضى المساكين؟

الثاني: يظهر من نصوص الطب الأكادي، أنهم كانوا يهتمون بالتشخيص والإنذار القائم على الخرافة، أكثر من اهتمامهم ببحث طبيعة المرضى.

وكان المريض الأكادي يتعاقب عليه (الكاشف) الذي يحدِّد المرض، ثم يأتي دور (الطبيب) الذي يعالجه، ولكي نستوضح طبيعة هذه العملية المعقدة، نقدم بعضًا من النصوص المسمارية التي جمعها رينيه لابات، من اللوحات المسمارية المحفوظة بمتحف اللوفر، تقول النصوص:

- عندما يزور الكاشف بيت المرض.
- فإن رأى في طريقه كسرة (خبز) ملقاة على الأرض، فعليه ألا يقرب هذا المريض ولا يباشره.
- أما إذا رأى مائدة قرابين، فإن هذا المريض واقع تحت السحر الذي سيؤدي إلى الموت.

---

(1) تشير أقدم الآثار والوثائق إلى أن أول حضارة في بلاد ما بين النهرين، كانت ببلاد سومر، ثم قامت أكاد بقيادة الإمبراطور سَرْجُون (المعروف أيضًا بلقب: شروكين) بإخضاع مدن سومر، وتوحدت سومر وأكاد، ثم قام حمورابي بتأسيس دولة جديدة عاصمتها بابل.. وأخيرًا قامت الدولة الأشورية على أنقاض الدولة البابلية، واستقر حكم الأشوريين في القرن السابع قبل الميلاد.

(2) د. فوزي رشيد: سرجون الأكدي، أول إمبراطور في العالم (وزارة الثقافة والإعلام - بغداد 1990) ص 80.

- وإذا رأى إبهام المريض الأيمن متصلبًا، فإن هذا المريض سيموت في اليوم السابع.
- فإن كان إبهامه الأيسر متصلبًا بعد أن عاني الكثير، فإنه سيموت.
- وإذا سمع صريرًا في الباب الذي يرقد المريض خلفه، فإن هذا المريض سيموت.
- وإذا شاهد في الطريق كلبًا أسود أو خنزيرًا أسود، فإن المريض سيموت.
- وإذا تواجد في بيت المريض زائر، ومرَّ نسرٌ عبر السماء باتجاه يمينه، فإن هذا المريض سيشفى.
- إذا مرَّ هذا النسرُ في المساء باتجاه يساره، فإن هذا المريض سيموت(1).

ولنا أن نتخيل طبيعة العلاج القائم على مثل هذا التشخيص الأسطوري والتكهُّن الخرافي بما سيئول إليه حال المريض.. ومع هذا، فإن فكرة البدء بالتكهُّن بمصير المريض سوف تلعب دورًا كبيرًا في الطب اليوناني والإسلامي بعد أن تكتسي بطابع أكثر عقلانية، بحيث تعتمد على استخدام الطبيب لمعرفته وخبرته السابقة في التنبؤ بتطورات الحالة المرضية التي يباشرها، ولسوف يُعرف هذا المبحث الطبي التشخيصي باسم كتاب لأبقراط هو (تَقْدُمَةُ المَعْرِفَةِ) أو باسم آخر قريب منه هو: الإنذار المرضي.

ونعود لبلاد ما بين النهرين، أيام حضارة بابل، حيث نرى واحدًا من أروع النصوص القديمة، أعني «قانون حَمُورابي» وهو يكشف عن نوعين من المعالجين آنذاك: الساحر والطبيب! وفي الوقت الذي كان فيه الساحر مختصًا بالأمراض الباطنة، وبعيدًا عن المؤاخذة إذا أخطأ في العلاج؛ نجد الطبيب يختصُّ بالجراحة، ويتحدَّد له أجر كل جراحة ناجحة، وعقاب كل جراحة فاشلة.. فإذا نجح الطبيب مثلاً في جراحة أنقذ بها حياة واحد من النبلاء، تقاضى عشر قطع من الفضة؛ أما إذا مات النبيل، فإن قانون حمورابي يقضي بقطع يد الطبيب(2).

وبشكل عام، فقد كان العلاج عند البابليين خاضعًا للتشخيص القائم على الخرافات والأوهام، واتباع الأساليب السحرية في شفاء الأمراض. ولقد كان

---

(1) د. عبد اللطيف البدري: التشخيص والإنذار في الطب الأكدي (مطبعة المجمع العلمي العراقي، بغداد 1976) ص9، 13.

(2) سارتون: تاريخ العلم 198/1 وهذا النص مأخوذ من المادة 215 والمادة 218 من قانون حمورابي.

السحرة والعرّافون أحب إلى الناس من الأطباء، مع أنهم فرضوا عليهم طرقًا للعلاج أبعد ما تكون عن العقل؛ ذلك أن منشأ المرض في رأي السحرة يرجع لتقمُّص الشيطان جسم المريض كعقاب على ذنب ارتكبه؛ ولذا كان أكثر ما يُعالج به هذا المرض، هو تلاوة العزائم والصلوات. وإذا استخدمت العقاقير الطبية، فإنها لم تكن تستخدم لتطهير جسم المريض، بل لإرهاب الشيطان وإخراجه من الجسم؛ ولهذا كان أكثر الأدوية شيوعًا، ذلك العقار المكوَّن من خليط العناصر التي تعافها النفس كاللحم النيء ولحم الثعابين ونشارة الخشب ومسحوق العظام والشحم والأقذار والطعام الفاسد الممزوج ببول الحيوان والإنسان وبرازهما(1).

وكان الطب الأشوري، هو قمة التطور في حضارات ما بين النهرين، وقد عرف الأشوريون القيمة العلاجية للأعشاب، بل نراهم يبالغون في هذه القيمة، ففي اللوح الحادي عشر من النسخة الأشورية لملحمة جِلجَامِشْ، نجد النص التالي:

– قال أوتونابيشتيم لجلجامش: لقد أتيتَ وتعبتَ وأجهدت، ماذا أعطيك وترجع إلى بلادك؟ سأكشف لك ياجلجامش كلمة السر، لأخبرك بسر الأرباب؛ هناك نبتة مثل الشوك، خُذ جذرها، سينغز شوكها يدك مثل الوردة، فإذا حصلت على تلك النبتة، فسوف تحصل على الحياة.

– فما أن سمع جلجامش ذلك حتى دهن جسمه، وربط أحجارًا ثقيلة برجليه، وسحبوه بقوة إلى ماء الأعماق، ورأى النبتة، التقط النبتة فنغزت يديه.

– قال جلجامش لأورشانابي الملاح: هذه النبتة هي النبتة المجيدة، حتى يحصل الرجل في نفسه قوته الجنسية، سأحملها إلى (مدينة) أوردك ذات الأسوار وأجعلهم (الشعب) يأكلون ويقطعون النبتة، اسمها (تُرجع الشيخ شابًا) ولآكل منها حتى أسترجع شبابي(2).

* * *

ومن خلال الألواح المسمارية الباقية من مكتبة أشور بانيبال، إلى جانب بعض النصوص الأشورية الأخرى؛ يتضح أن الطبيب الأشوري عرف خصائص المئات من الأعشاب والنباتات والمعادن، وعالج المرضى بوصفات عشبية، منها المحاليل

---

(1) ديورانت: قصة الحضارة، الجزء الثاني ص 253.

(2) ملحمة جلجامش (كلكامش) تقديم د. سامي سعيد الأحمد (دار الشئون الثقافية بغداد 1990) ص 199، 200.

والعصارات والمنقوعات والمعلقات ، وكانت هذه الأدوية تُعطى للمريض بعدة طرق ، بحسب الحالة المرضية؛ فمنها ما يؤخذ عن طريق الفم ، أو (لبوسات) وحقن شرجية ، أو نشوقات وغسول ومراهم . . إلخ(1) .

وكان الأطباء الأشوريون يستخدمون صيغًا طبية سومرية ، ويكتبون ويتحدثون بها ، كنوع من التميُّز الثقافي الذي يجبر العامة على احترامهم؛ لأنهم لا يستطيعون فهم هذه اللغة القديمة التي يتحدث بها الأطباء؛ وكل مجهول معظم! يقول سارتون في إحدى وقفاته التي تغلب عليها روح الدعابة: «كان العامة يحترمون الأطباء كثيرًا بسبب ذلك . (يقصد استخدامهم اللغة السومرية) ولم يغب عن الأطباء أنفسهم ما يتمتعون به من مكانة من جراء رطانتهم الطبية؛ لذلك استمروا عليها ، وما يزال بعض الناس يلعب اللعبة نفسها(2)» وإذا انتبهنا اليوم لهذه النقطة ، عرفنا أحد الأسباب التي تجعل معظم أطبائنا يعارضون عملية (تعريب الطب) معارضة شديدة!

* * *

وفي بلاد الفرس ، كان الطب في بادئ الأمر من أعمال الكهنة ، وكانوا يعالجون مرضاهم وفقًا لنظرية تقول: إن الشيطان (المعادل في قوته للإله) خلق 999, 99 مرضًا ، وهذه الأمراض ينبغي أن تعالج بمزيج من السحر ومراعاة القواعد الصحية العامة . وكانوا يعتمدون في علاج المرض على الرُّقَى أكثر من اعتمادهم على العقاقير ، وكانت حجتهم في ذلك أن الرُّقَى إذا لم تشف من المرض ، فلن تقتل المريض ، والعقاقير بخلاف ذلك ، إلا أن الطب بعد ذلك ، نشأ في غير رجال الدين حين زادت ثروة الفرس زيادة مطَّردة ، وتكون في عهد (أرْت خِشْتر الثاني) ما يمكن أن نسميه: نقابة طبية للأطباء والجراحين؛ وحدَّد القانون أجورهم وفقًا لمنزلة المريض الاجتماعية .

وعرف الفرس نوعًا غريبًا من التجريب العلاجي ، فقد كانت ديانتهم تقول بإلهٍ للنور والخير (أهُورامِزْدا) وإلهٍ للظلام والشر هو الشيطان أو (إهْريمان) والناس إما عباد لإله النور ، أو عباد للشيطان . ولننظر إلى النص التالي من كتابهم المقدس (الأفِسْتا) حيث نرى ذلك النوع الغريب من التجريب العلاجي:

---

(1) د. عبد اللطيف البدري: من الطب الأشوري (منشورات المجمع العلمي العراقي، بغداد 1976) ص 17 .
(2) سارتون : تاريخ العلم 197/1 .

«يا خالق الكون، يا قدوس، إذا شاء عبدٌ من عباد الله أن يمارس فن العلاج، فأي الناس يجب أن يجرِّب فيهم حذقه؟ أيجربه في عباد أهورامزدا أم في عبدة الشيطان؟ فأجاب أهورا مزدا بقوله: يجب أن يجرِّب نفسه في عبدة الشياطين لا في عباد الله، فإذا عالج بالمبضع عبدًا من عبدة الشياطين فمات، وإذا عالج بالمبضع عبدًا ثانيًا من عبدة الشياطين فمات، وإذا عالج ثالثًا عبدًا من عبدة الشياطين فمات؛ كان غير صالح أبد الدهر، ويجب أن يمتنع عن علاج أي عبد من عباد الله. وإذا عالج بالمبضع عبدًا من عبدة الشياطين وشفي، وإذا عالج بالمبضع عبدًا ثانيًا من عبدة الشياطين وشفي، وإذا عالج بالمبضع عبدًا ثالثًا من عبدة الشياطين وشفي؛ كان صالحًا أبد الدهر، وكان له إذا أراد أن يُعالج عباد الله، ويشفيهم من أمراضهم بالمبضع(1)».

وعلى هذا النحو السابق، استقر في الوجدان الطبي منذ وقت مبكر إباحة تجريب الدواء على فئةٍ معينة، وهو أمرٌ سوف يعاود الظهور في مراحل تاريخية تالية، تختلف فيها الفئات التي يجري عليها التجريب، فآونة على المحكوم عليهم بالإعدام، وآونة تالية على الحيوانات في المعامل الطبية، وأخيرًا على شعوب العالم الثالث.

* * *

ونأتي لآخر الحضارات التي نتعرض لها هنا، وهي الحضارة اليونانية. تلك الحضارة (المُدَلَّلة) التي أفاض المؤرخون الغربيون في الكلام عنها، وأصرَّ كثيرٌ منهم على أنها (بداية العلم) بمعناه الحقيقي، مما جعلهم يصرُّون على تجاهل إسهامات الحضارات الأخرى السابقة عليها، ويقلِّلون من تأثيرها في حضارة اليونان.

ازدهر الطب اليوناني في فترتين، يمثل كل فترة منهما طبيب مشهور: الأول أبقراط الكوسي Hippocrates of Cos المتوفى 370 قبل الميلاد، والثاني جالينوس المتوفى 200 بعد الميلاد. وكلاهما من أسرة أسكليبوس Asclepius الذي جعله اليونانيون إلهًا للطب تتوارثه أسرته من بعده.

ظل الطب اليوناني مرتبطًا بالخرافة حتى عصر أبقراط، وكان كهنة هيكل أسكليبوس يقومون بعلاج المرضى عن طريق (الحضانة الروحية) التي تتجلى فيها

---

(1) ديورانت: قصة الحضارة 446/2.

للمريض الرؤى والأحلام بعد قضاء ليلة في المعبد، فيقوم الكهنة بعد ذلك بوصف العلاج الذي كان مزيجًا من الأدوية المجرَّبة والرُّقى والطقوس السحرية. وقد كانت (الحضانة الروحية) طقسًا علاجيًّا مارسه الفراعنة من قبل(1). المهم، أن الطب اليوناني أخذ يتخلص من الخرافة شيئًا فشيئًا، وتنازعت رياسته مدرستان: كوس Cos، كنيدوس Cnidos. وظل التنافس بينهما فترة طويلة، ثم انحسم لصالح كوس؛ لما ظهر أبقراط بها.

وكان فن العلاج عند أبقراط قائمًا على مجموعة من النظريات الطبية التي لا يتسع المجال هنا إلا لمجرد الإشارة إليها؛ فإن استعراضها يقتضي بحثًا مطولاً. وهذه النظريات على وجه الإشارة هي:

- الربط بين اختلال حال الجسم العلة الطبيعية لذلك.
- نظرية الأخلاط الأربعة: الدم، البلغم، الصفراء، السوداء.
- الاهتمام بالتدبير الغذائي وأحوال المناخ.
- الاعتماد على القوة الشافية الكامنة في الجسم.
- ضرورة التكهُّن بما سيئول إليه سير المرض (تقدمة المعرفة، الإنذار المرضي).
- العلاج بالضِّدّ.

وكان أروع إسهامات أبقراط الطبية، أنه نظر للمرض نظرة شديدة الواقعية، فنراه في أشد الأمراض قبولاً للتفسير الخرافي، أقصد الصرع Epilepsy لا ينجرف إلى التفسيرات الخرافية، وإنما يبدأ كتابه في (الصرع) بقوله: «هأنا أبدأ يبحث المرض المعروف بالمقدس، وليس هو في رأيي أعرق في الألوهية والقداسة من غيره من الأمراض، بل له سببٌ طبيعي.. ويبدو لي أن الذين نسبوا إلى هذا المرض طابعًا قدسيًّا، كانوا أشبه بالسحرة والمشعوذين الذين عزَّ لديهم العلاج الشافي، فتستروا بالخزعبلات، ووسموه بالمرض المقدس؛ كي لا يفتضح أمرهم». ونفس اللهجة نراها في كتاب آخر لأبقراط هو: «الأهوية والمياه والبلدان». ومع هذا، فإن نسبة الكتابين لأبقراط تحوم حولها الشكوك ويرجِّح بعض المؤرخين أنهما من وضع أحد تلاميذ أبقراط المتأخرين.

---

(1) سارتون: تاريخ العلم 210/2.

لكن الثابت في أمر أبقراط، أنه نجح في مجالات الفن العلاجي، واستخدم العديد من المسهِّلات والمقيِّئات والحقن الشرجية والفصد (وهو ما سيعرف عند الأطباء المسلمين بمبحث الاستفراغات) وأنه كان في علم العلاج أقرب إلى تنظيم الغذاء منه إلى وصف العقاقير، وأنه كان يعالج الأمراض الحارة بالأغذية الباردة، وبالعكس، وأنه اهتم كثيرًا بعلاج حالات الكسر باستخدام الجبائر، وكل هذه الفنون العلاجية يصعب القول إن أبقراط ابتدعها ابتداعًا، فقد كانت معروفة في الحضارات السابقة عليه، لكن الأطباء المسلمين سوف يعرفونها عن طريق أبقراط(1)؛ لذا سنراهم يحترمونه احترامًا شديدًا، ويطلقون عليه لقب: الفاضل(2).

وكان جالينوس يعرف أيضًا عند المسلمين بلقب (الفاضل) وإن كانت مرتبته تلي مرتبة أبقراط عندهم(3). وقد سطع نجم جالينوس في القرن الثاني الميلادي، وهو الوقت الذي كانت الإسكندرية فيه (العاصمة الثقافية للعالم القديم) وترك جالينوس مجموعة كبيرة من المؤلفات والشروح على كتب أبقراط، قام الإسكندرانيون بالعناية بها، وانتخبوا منها مجموعة عُرفت باسم: جوامع الإسكندرانيين(4).

---

(1) في مقابل زعم المؤرخين الغربيين أن العرب كانوا مجرد (قنطرة) عبرت عليها علوم اليونان إلى أوربا لتعود إليهم مرة أخرى، يمكن القول إن اليونان كانت أيضًا (قنطرة) عبرت عليها علوم الشرق لتعود إليهم مرة أخرى.. لكننا لا نود هنا أن ننساق وراء هذا التعصب الحضاري الذي يجافي التاريخ النزيه للعلم، ولعلنا نستطيع معاودة تناول هذه النقطة في بحث نجعله بعنوان (الأصول الشرقية للطب اليوناني) لا لشيء، إلا لتصير الأمور واضحةً في الأذهان.

(2) راجع ترجمات أبقراط في المصادر الإسلامية، حيث تتضح نظرة التبجيل التي نظرها مؤرخو العرب والمسلمين لأبقراط، ومن هذه المصادر: مختصر آداب الفلاسفة ص 120 – الفهرست 346 – طبقات الأطباء لابن جُلْجُل 16– إخبار العلماء 64– عيون الأنباء 43– نزهة الأرواح 196– تاريخ مختصر الدول 85.

(3) بخصوص نظرة الأطباء المسلمين لجالينوس، يمكن الرجوع إلى ترجمته بالمصادر الآتية: آداب الفلاسفة 122, الفهرست 347، طبقات الأطباء 41, إخبار العلماء 85, عيون الأنباء 109, نزهة الأرواح 247, تاريخ مختصر الدول 122.

(4) تضم هذه الجوامع (أو المنتخبات) ستة عشر كتابًا لجالينوس، وتشكل فيما بينها دائرة معارف طبية، وهذه المؤلفات هي: فِرَق الطب، الصناعة الصغيرة، النبض إلى طوثرن، التأتي لشفاء الأمراض، المقالات الخمس في التشريح، الإسطقسات، المزاج، القوى الطبيعية، العلل والأعراض، تعرُّف عِلَل الباطنة، النبض الكبير، الحمِّيات، البُحْران، أيام البُحْران، تدبير الأصحاء، حيلة البُرْء.

وكانت هذه الجوامع عند المسلمين، بمثابة المقرر الدراسي الذي لابد لكل طُلاب الطب أن يدرسوه، وأضافوا لها اثني عشر كتابًا لأبقراط، هي: الفصول، تقدمة المعرفة، الأجنَّة، طبيعة الإنسان، الأهوية والمياه والبلدان، الأمراض الحادة، أوجاع النساء، المرض الوافد (إبيذيميا)، الغذاء، حانوت الطبيب (قاطيطرون)، الأخلاط، الكسر والجبر.

ولكي نتعرَّف على طبيعة الفن العلاجي عند جالينوس ، لابد من التعرُّف أولاً على نظرته للأمراض ، يقول جالينوس: «الأمراض ثلاثة أجناس ، أحدها: المرض الحادث في الأعضاء المتشابهة الأجزاء، وهو سوء المزاج. والآخر: المرض الحادث في الأعضاء المركبة ، وهو فساد الهيئة. والثالث: المرض الحادث فيهما جميعًا ، وهو انتقاص (تفرُّق) الاتصال(1)» وبجانب هذا التقسيم ، طبَّق جالينوس النظريات الطبية الأبقراطية التي أشرنا إليها فيما سبق ، واهتم اهتمامًا خاصًّا بنظريتي: الأخلاط الأربعة(2) ، الضدُّ للضدِّ شفاء(3). وانتهى من ذلك إلى وضع مجموعة من المؤلفات العلاجية أهمها كتاب الأدوية المفردة ، كتاب إلى قطاجانس ، كتاب الميامير ، كتاب الأدوية الموجودة بكل مكان ، كتاب في المعجونات ، كتاب قوى الأغذية ، كتاب في جودة الكيموس ورداءته(4) ، كتاب التدبير اللطيف ، قوانين علاج القروح في المقالة الأولى من كتاب حيلة البرء ، المقالة الثانية من كتابه إلى أغلوقن(5).

وكان جالينوس يرى أن الأشياء التي تُعيد الصحة إذا فقدت ، هي الأشياء ذاتها التي يُنتفع بها في اجتلاب الصحة ، والتي تبلغ بمَنْ فقد الصحة إليها. وهي: العلاج باليد

---

(1) جالينوس: كتاب إلى أغلوقن في التأتي لشفاء الأمراض، تحقيق د. محمد سليم سالم (الهيئة المصرية العامة للكتاب 1982) ص 36 ، 37.

(2) ناقش جالينوس الأساس الفلسفي والطبي لنظرية الأخلاط الأربعة المكوِّنة للإنسان وهي (الدم، البلغم، الصفراء، السوداء) وارتباطها بفكرة المبادئ الأربعة للوجود (النار، الماء، الهواء، التراب) في كتاب له بعنوان (في الإسطقسات على رأي أبقراط) حيث نراه يقول في صفحة 110 وما بعدها من النص المحقَّق ما يلي: «إن أبقراط هو أقدم من استخرج علم الأسطقسات التي كانت عنها طبيعة الأشياء، وأول من أتى بالبرهان الكافي عليها، فأما أرسطوطاليس، فجعل قوله في الأسطقسات في كتابه (في السماء والعالم) وفي كتابه (في الكون والفساد) ولم يعنون واحدًا من هذين بعنوان (في الأسطقسات) لكنه لما كان من عادة أهل دهرنا كلهم إلا الشاذ أن يعنونوا مثل هذا الكتاب (في الأسطقسات) ويسمونه دائمًا بهذا الاسم، رأينا أن الأجود أن نعنون كتابنا هذا: «في الأسطقسات على رأي أبقراط».

(3) يقول جالينوس في هذا المبدأ الطبي: المداواة التي يكون البُرْء غرضها الأول العام، هو المضادة للشيء الذي نقصد إلى نقضه ودفعه، وجميع الأسباب الفاعلة للصحة هي من هذا الجنس. وأما الأغراض الجزئية، فتؤخذ من المضادة لواحدٍ واحدٍ من الأمراض، فضدُّ المرض الحار السببُ المبرِّد، وضدُّ المرض البارد السببُ المسخِّن. وكذلك الحال في سائر الأعراض والأسباب (الصناعة الصغيرة ص 136) وانظر ما سنقوله عن هذا المبدأ في تعليقنا على النص المحقَّق للمختار من الأغذية.

(4) الكيموس: هو الطعام إذا انهضم في المعدة قبل أن ينصرف منها.

(5) جالينوس: الصناعة الصغيرة، تحقيق د. محمد سليم سالم (الهيئة المصرية العامة للكتاب 1988) ص 152.

(الجراحة) والأغذية والأدوية . . وأما الأشياء التي تحفظ الصحة إذا كانت موجودة، فهي ما يستعمل الأصحاء من التدبير والأغذية(1). وهنا نلاحظ أن (الأغذية) عند جالينوس كانت وسيلة علاجية ووقائية في الوقت ذاته، وهو ما سنعود للحديث عنه في الفصل التالي من هذه الدراسة.

وقد مارس جالينوس (التشريح) على نطاق واسع، واستفاد من الأطباء المشرِّحين الذين سبقوه، أمثال هَيْروفِيلسْ (300 قبل الميلاد) وايرَازِيْترَاتُوسْ (250 قبل الميلاد) وغيرهما، مما يسَّر له معرفة جيدة بقوانين تركيب العظام وعلاج الكسور بالجبائر.

وظلَّت مؤلفات جالينوس، سواء في أصولها اللاتينية أو ترجماتها العربية(2)، هي أهم موسوعة طبية في الفترة الممتدة من القرن الثاني حتى سطوع نجم ابن سينا بأوروبا، وكان الأطباء العرب، هم أول مَنْ تناولوا هذه المؤلفات بالنقد والمخالفة القائمة على المشاهدة والتجريب، لكنهم ظلُّوا دائمًا يعترفون بفضل جالينوس (الفاضل) أما في أوروبا، فقد بلغ رفض الأطباء لجالينوس وآرائه الطبية وأساليبه العلاجية مداه، حين قام باراسليوس (المتوفى 1541 ميلادية) بحرق كتب جالينوس علنًا في ميدان مدينة بازل السويسرية؛ ليفتح هذا الطبيب النابغة المهووس بابًا جديدًا للطب القائم على التشريح العملي الدقيق(3).

التداوي في العصور الوسطى والعصر الكلاسيكي

في العصور الوسطى تخلَّف الطب – وسائر العلوم – بأوروبا، وازدهر في بلاد العرب المسلمين؛ فقد وقفت الجهود الطبية الأوروبية عند جالينوس ولم تتجاوزه، في حين نما الطب العربي الإسلامي نموًا مطردًا بعد حركة الترجمة من اليونانية إلى

(1) جالينوس: في فِرَق الطب للمتعلمين، تحقيق د. محمد سليم سالم (الهيئة المصرية العامة للكتاب 1978) ص 12 .

(2) بخصوص أعمال جالينوس المترجمة إلى اللغة العربية، يمكن الرجوع إلى مصدرين أساسين في ذلك، هما:

– رسالة حنين بن إسحاق إلى علي بن يحيى، في ذكر ما تُرْجم من كتب جالينوس بعلمه وبعض ما لم يترجم (ضمن كتاب د/ بدوي: دراسات ونصوص في الفلسفة والعلوم عند العرب).

– الفهرست لابن النديم ص 348 وما بعدها.

(3) راجع ترجمة باراسليوس في (قصة الحضارة).

العربية ، وتطورت أبحاثه ونظرياته بفضل جهود أجيالٍ من الأطباء والأسر الطبية ، أمثال: أسرة بختيشوع - الرازي - ابن سينا- أسرة ابن زهر - الدَّخْوَار - ابن النفيس . . وغير ذلك الكثير . لكن ما يهمنا هنا ، هو ما يخص الجانب العلاجي . فلنلقِ الضوء على أساليب العلاج في أوروبا ، ثم ننظر في هذا الأمر عند المسلمين .

عندما يأتي ذكر أوروبا في العصور الوسطى ، ما يتبادر للأذهان (محاكم التفتيش) التي أودت بحياة الكثيرين ، ومن بينهم العلماء المبدعون في شتى المجالات . وقد أرجع معظم المؤرخين عملية محاكم التفتيش إلى هيمنة الكنيسة على الأحوال العامة في أوروبا آنذاك ، لكن وِلْ ديورانت جمع العديد من النصوص التي تدل على أن العامة والغوغاء من الناس ، كانوا أول مَن افتتح هذا المجال ، ثم نازعهم الملوك في فضل بداية اضطهاد الضالين المخالفين لآراء الكنيسة ، وفي حين كان رجال الدين أكثر لينًا وتهاونًا معهم(1) . . وأيًا ما كان ، فقد سيطرت على أوروبا آنذاك نزعة عامة تحارب كل جديد ومبتكرٍ في الفكر والفلسفة والعلوم .

وفيما يخص علم الطب ووسائل العلاج ، كانت الصورة الأساسية لطب العصور الوسطى ، هي صورة الأم ومخزنها الصغير من وسائل العلاج المنزلية ، والنساء العجائز غزيرات العلم بالأعشاب والعقاقير المجرَّبة ، والرُّقَى السحرية ، والقابلات ، والدجالين ، وانتشار الأدوية الغريبة والوصفات السحرية مثل وضع حجر في اليد لمنع الحمل ، وأكل روث الحمير لتقوية القدرة على الإخصاب . . ولجأ الناس إلى الرهبان والقساوسة طلبًا للشفاء ، حتى سرى حب الكسب في القائمين على العلاج في الأديرة ، مما حدا بالكنيسة إلى تحريم ممارسة الأعمال الطبية على رجال الدين(2) .

وتدهورت الصحة العامة كثيرًا ، فكان الذين يزورون المدن المسيحية من المسلمين يشكون كثيرًا من قذارة (مدن الكُفَّار) ورائحتها الكريهة وكثرة الأمراض بها ، وتلوُّث آبار المياه ، وانتشار الأوبئة(3) . وواكب ذلك تدهور

(1) ديورانت: قصة الحضارة، الجزء السادس عشر ، ترجمة محمد بدران، ص 92 وما بعدها.
(2) ديورانت: قصة الحضارة، الجزء السابع عشر، ترجمة محمد بدران، ص 187.
(3) المرجع السابق ص 198 .

شاملٌ في العلوم الطبية، وانعدمت الثقة في الأطباء.. حتى إن رجلاً بائسًا كتب على شاهد قبره: لقد مِتُّ من كثرة الأطباء(1).

أما الصورة الأكثر قتامة، فكانت في أمور العلاج النفسي؛ فلم ينشأ هناك مستشفى واحد للمجانين قبل سنة 1409. إلى أن جاء راهب يدعى جان جوفر، امتلأ قلبه عطفًا على المجانين الذين كانت الغوغاء تتابعهم في الشوارع بصفير الاستهزاء، فأنشأ أول مستشفى للمجانين(2).. ثم أنشئت المستشفيات النفسية، لكن حال المرضى النفسيين كان في غاية البؤس. وقد جمع ميشيل فوكوه في كتابه (تاريخ الجنون في العصر الكلاسيكي) العديد من النصوص الخاصة بتلك المرحلة، حيث كانت السلطات تقوم بعزل المجانين إلى جانب المتسولين والعاطلين والمحكوم عليهم تعسفيًا بالسجن؛ فمن هذه النصوص نقرأ للطبيب الفرنسي إسكيرول Esquirol (1772 – 1840) وصفًا يقول فيه:

رأيتُ هؤلاء المخبولين عراةً تغطيهم أسمالٌ بالية، وينامون على القشّ الرطب، وكانوا محرومين من استنشاق الهواء النقي، ومحرومين من ضروريات الحياة، كما كانوا يستسلمون لحراسٍ غلاظ القلب(3).

وكان العزل يمارس بشكل مستقل عن الطب، وكان علاج هذه (الأمراض السرية) يعتمد على استخدام الزئبق كعنصر فعّال ضد المرض وضد الصحة في نفس الوقت، فلابد من إنهاك الصحة التي تمهّد لارتكاب خطيئة الجنون! وهكذا نُظِرَ إلى الجنون على أنه ارتداد اختياري للطبيعة الحيوانية الشريرة، ولا خلاص منه إلا بالموت، ولذا احتوت سجلات بيوت العزل على عبارات منها: إن صحته تتدهور تدريجيًا، ونتعشم أن يموت قريبًا(4).

ومع ذلك، فقد تطورت الجراحة بشكل مطّرد، وأخذت المعرفة الطبية تحثُّ الخُطا ولكن: كان سير التطبيب أبطأ من سير المعرفة الطبية، فما زال دجالو الطب يملأون

---

(1) ديورانت: قصة الحضارة، الجزء الحادي والعشرون، ترجمة محمد بدران، ص 14.

(2) ديورانت: قصة الحضارة، الجزء الثالث والعشرون، ترجمة د/عبد الحميد يونس، ص 139.

(3) Esquirol: Des etablissements consares aux aliénés en France (1818) in Des maladies mentales, Paris 1838IIp.134.

وهذا النص ذكره ميشيل فوكوه في (تاريخ الجنون9، ص 66 وترجمه د. جعفر: البنيوية بين العلم والفلسفة) ص 64.

(4) د. جعفر: البنيوية بين العلم والفلسفة، ص178.

أوروبا، وكان من اليسير الاشتغال بالطب دون الحصول على درجة جامعية، وكان أكثر الأطفال يخرجون إلى النور على أيدي القابلات، أما التخصُّص فلم يكد يبدأ(1). . ولننظر إلى حال البلاد الإسلامية.

من العسير أن نتحدث عن نهضة الطب والعلاج في ديار الإسلام إبان هذه المرحلة دون إسهاب، فقد تراكمت المعرفة الطبية وتطوَّر الفن العلاجي بشكل هائل، وحسبنا هنا أن نوجز الصورة العامة في النقاط السبع التالية:

1- نظر المسلمون لطبيعة المرض نظرةً شديدة الواقعية، وتخلَّص الطب العربي الإسلامي من الخرافات، ولم ترد المباحث الغيبية في أي مرجع طبي عربي معتمد؛ حتى فيما يخص المرض النفسي الذي كان القدماء يرون أنه من تأثير الجن! يقول ابن سينا: رأى بعض الأطباء أن المَالِنْخُوليا قد يقع عن الجنّ، ونحن لا نبالي من حيث نتعلَّم الطب، أن ذلك يقع من الجنّ أو لا يقع. . فهو يقع بأن يميل المزاج إلى «السوداء»، فيكون سببه القريب هو السوداء، ثم ليكن سبب تلك السوداء جِنًّا أو غير جنٍّ(2).

2- حفلت ديار الإسلام منذ القرن الثالث الهجري بمئات المستشفيات (البيمارستانات) ولم تخل مدينة إسلامية واحدة من مستشفى عام بالمعنى الحديث لهذه الكلمة.

3- تمَّ تنظيم ممارسة الطب وتخريج الأطباء من مدارس طبية شهيرة، مثل المدرسة الدُّخْوَارِيَّة والمدرسة الدُّنَيْسَرِيَّة، وغيرهما(3).

4- تطور الفن العلاجي عند المسلمين، حتى إنهم اهتدوا إلى المعالجة بالموسيقا، فكانت الأجواق الموسيقية تعزف في بيمارستان فاس، والمطربون يتغنون في قاعات المرض بالبيمارستان النوري بدمشق. . إلخ(4).

5- اتسعت المستشفيات بشكلٍ هائلٍ، حتى قيل إن بيمارستان تونس كان يتسع لأربعة آلاف مريض في وقتٍ واحدٍ.

---

(1) ديورانت: قصة الحضارة، الجزء السابع والعشرون، ترجمة فؤاد إندراوس، ص158.

(2) ابن سينا: القانون في الطب (طبعة بولاق 1294 هجرية) المجلد الثاني ص66.

(3) النعيمي: الدارس في تاريخ المدارس، تحقيق جعفر الحسني (مكتبة الثقافة الدينية 1988) 127 وما بعدها.

(4) د. أحمد عيسى: تاريخ البيمارستانات في الإسلام (دار الرائد العربي 1981) المقدمة.

6- تخصص الأطباء في مجالات محدَّدة، كالكَحَالة (طب العيون) والقَبَالة (التوليد) والجِرَاحة والتشريح، والطب الباطني، والكسر والجبر، والأعشاب (الصيدلة)(1) ومن هنا كانت أسماء: علي بن عيسى الكحَّال، ابن حِمْدان الجرائحي، ابن البيطار العَشَّاب.. وهكذا.

7- انتشرت مجالس التعليم الطبي بشكلٍ واسعٍ، حتى إننا لانجد طبيبًا يبرز إلا وهو مرتبط بأستاذٍ شهير ومجموعةٍ معروفة من التلاميذ، مما يعني أن المعرفة الطبية لم تقم على نحو فردي، بل كانت تسير في إطار (أجيال) متصلة أسهمت في تطور الطب وتطوير الفن العلاجي.

أما فيما يخصُّ العلاج النفسي، فقد رَوَّعَتْ ميشيل فُوكُوه تلك النهضة الكبيرة في ديار المسلمين، مقابل التدهور الشديد الذي عانت منه أوروبا في هذا المجال.. فنراه يصف بإعجاب شديد تلك المستشفيات المخصَّصة للمجانين في فاس وبغداد والقاهرة وإشبيلية وطليطلة.. أما مستشفى (سرقسطة) فقد أورد فوكوه وصف بينيل Pinel (2) الذي يقول عن المستشفى والمجانين النازلين فيه - بعد مرور أربعة قرون من إنشائه- ما نصُّه:

«كانت أبوابه مفتوحة على مصراعيها للمرضى من جميع البلاد وجميع الحكومات وجميع الملل، كما يتبين من العبارة المنقوشة على المدخل Urbis et Orbis وتعني: (لسكان المدينة والعالم) وكانت حدائقه الغنَّاء تكبح جماح النفوس، وتردها عن الضلال، بفضل تتابع الفصول وظهور الثمار، والانتقال من الحصاد إلى جمع الكروم أو قطف الزيتون»(3).

وظل الحال على هذا النحو قرونًا طويلة، لمعت فيها أسماء الرازي وابن سينا وابن النفيس وغيرهم، حتى كان عصر (داود الأنطاكي) آخر المطاف في مسيرة

(1) انظر: الموجز في تاريخ الطب والصيدلة عند العرب (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم) ص55 وما بعدها.

(2) هو من أوائل الأطباء الأوروبيين المتخصصين في الطب العقلي، ارتبط اسمه بتحرير المجانين من بيوت العزل في السنوات الأخيرة من القرن الثامن عشر.

(3) د.جعفر: البنيوية بين العلم والفلسفة ص181، والنص ذكره ميشيل فوكوه في (تاريخ الجنون) ص134.

الطب العربي الإسلامي(1)؛ فقد انتقل التقدم الطبي إلى أوروبا مرةً أخرى ، وتنوعت أساليب العلاج واتخذت مسارات جديدة .

تطور أساليب العلاج في الطب الحديث والمعاصر

يدين الطب المعاصر لجهود مجموعة كبيرة من الأطباء الأوروبيين في القرن الثامن عشر ، والتاسع عشر الميلادي ، خاصةً أولئك الجرَّاحين الذين أقاموا المعرفة الطبية بأسرها على أسس واقعية تستند لمعطيات علم التشريح ، فقد ارتبط ظهور الطب الحديث باكتشاف علم التشريح المرضي على يد بيشا Bichat (1771 – 1802) حيث أجمع الباحثون على أن كتابيه: علم التشريح العام – دراسة في الأنسجة. . كانا بمثابة اكتشاف عظيم ، ومبدأ هام لحل طلاسم الجسد(2) . وتطورت الأبحاث الفسيولوجية باكتشاف (الغدد الصمَّاء) وإفرازاتها المتحكمة في أحوال البدن ، حتى سُميت هذه الأجسام الدقيقة– التي نُعتت بالصُّمِّ؛ لأن إفرازاتها لا تتسلل إلى الخارج عن طريق قنوات مرئية ، وإنما تنصبُّ في الدورة الدموية مباشرة(3) – باسم غُدَد المصير . وبذلك هجر الطب نظرية الأخلاط الأربعة! كما أوضح الميكروسكوب حقيقة الوحدات المكونة للجسم ، فوضع شوان (1804 – 1881) وشليدن (1810 – 1882) للمرة الأولى ما يُعرف بنظرية الخلية ، وهي النظرية التي تقول بأن أنسجة الجسم تتكون من وحدات

---

(1) بالإضافة إلى تراجم الأطباء العرب والمسلمين، يمكن الرجوع بخصوص التاريخ العام للطب عند العرب والمسلمين إلى مجموعة كبيرة من المراجع العربية والأجنبية، فمن المراجع العربية:

كمال السامرائي: مختصر تاريخ الطب العربي–محمد كامل حسين: الموجز في تاريخ الطب والصيدلة عند العرب– مختار سالم: الطب الإسلامي– سامي حداد: مآثر العرب في الطب– أمين خير الله: الطب العربي– شوكت الشطي: تاريخ الطب، الطب عند العرب– مرسي عرب: لمحات من التراث العربي– العلوجي: تاريخ الطب العراقي– القرني: قصة الطب عند العرب–حنيفة الخطيب: الطب عند العرب– مرحبا: المرجع في تاريخ العلوم عند العرب–جورج قنواتي: تاريخ الصيدلة والعقاقير. ومن المراجع الأجنبية:

Browne: Arabian Medicine. (مترجم)

Leclerc: His oire de la Medecine Arebe. (بالفرنسية)

Rosenthal: The Physican in Medival moslim Society. (بالإنجليزية)

كما يمكن الرجوع لأبحاث مايرهوف عن ابن النفيس، وأبحاث هيرشبرج عن أطباء العيون العرب.

(2) فوكوه: مولد العيادة ص128. عن (البنيوية بين العلم والفلسفة) ص243.

(3) د. بول غليونجي: الغدد الصم (دار ومطابع المستقبل 1981) ص15.

صغيرة متشابهة يمكن رؤيتها فقط تحت الميكروسكوب[1] . وقام كلود برنار (1813 – 1878) بإرساء المعرفة الطبية على قاعدة التجريب، منتهيًا إلى أن: «تثقيف العالم والمجرِّب لا يمكن أن يتم إلا في المعمل الخاص بالعلم الذي يريد مزاولته، وأن القواعد المفيدة هي التي تُستمد فقط من تفاصيل الممارسة التجريبية، وأن العلوم البيولوجية والطب التجريبي يجب أن يحترسا من خطر الإفراط في التبحر العلمي النظري[2]» . . وبذلك تخلَّص الطب من النظريات الفلسفية التي أثقلت كاهله.

وبلغ التطور قمته خلال القرن العشرين، ووصلت الفنون العلاجية إلى تنوعٍ لم تصل إليه في أي فترة سابقة، وتميَّزت أمور العلاج بالخصائص التالية:

(1) التخلُّص من النظرة الميتافيزيقية للمرض وطبيعة الإصابة به، وبالتالي طريقة الشفاء منه. . وإن كان هذا التخلص غير تام؛ فلا يزال البعض – حتى في أشد الدول تقدمًا – يمارسون طقوسًا غريبة لعلاج الأمراض التي يعجز الأطباء عن مداواتها، فيما يسمونه بالعلاج الروحي، لكنها في النهاية حالات فردية؛ لا يمكن إطلاقها على الخصائص العامة للعلاج في القرن العشرين.

(2) التوسُّع في الجراحات الدقيقة وعمليات زرع الأعضاء، وتكديس الجثث للاستفادة منها في استبدال الأعضاء التالفة.

(3) الاعتماد الهائل على (الميكنة) ووسائل التشخيص الإكلينكي (السريري) بالأجهزة التكنولوجية (التقنية) المتقدمة؛ مما أسهم في تحديد العلاج القائم على التشخيص الدقيق للمرض.

(4) انزوت إلى غير رجعة تلك العلاقة (الإنسانية) التي جمعت دومًا بين المريض والطبيب، وصارت الممارسة الطبية أشبه بالعمليات الميكانيكية المباشرة، ولم يعد الحديث عن (الأخلاق الطبية) حديثًا مجديًا.

(5) مال المعالجون من الأطباء لوصف المضادات الحيوية والأدوية الكيميائية بشكل هائل، رغم ما تحويه من أعراض جانبية؛ من شأنها التأثير على جسم المريض تأثيرًا لا يقل خطره عن المرض الذي يُعالج منه.

---

(1) أحمد مختار: الإنسان والمرض (دار المعارف بمصر 1961) ص30.

(2) كلود برنار: مدخل إلى دراسة الطب التجريبي، ترجمة د/يوسف مراد، حمد الله سلطان (المطبعة الأميرية–بولاق 1944) ص238.

(6) نجح الطب المعاصر في تطويق الأوبئة والأمراض التقليدية بالاعتماد على (التطعيم) والإمكانات الطبية الهائلة في حالة الإصابة بشيءٍ من ذلك .

(7) اكتشف الطب المعاصر علاج العديد من الأمراض التي كانت توصف قبلاً بأنها مستعصية .

وبعد ذلك كله ، فلا تزال جدلية الصحة والمرض تُنتسج بجسم الإنسان ، ولا تزال بعض الأمراض التي حيَّرت الأطباء القدامى (كالسرطان) تحيِّر الأطباء المعاصرين ، وانضافت إليها أمراضٌ لم يعرفها القدماء؛ ولا تزال المعارف الطبية ووسائل العلاج تتقدَّم كل يوم . . ولا تزال الغلبة في النهاية للموت .

* * *

وفي الطب الأوروبي المعاصر ، تنامى مؤخرًا اتجاه يعود بالإنسان إلى (الغذاء) كأساسٍ متينٍ للتداوي ودفع المرض . ومع أن التغذية Nutrition لم تكن حتى منتصف القرن الماضي توصف بأنها (علم) إلا أنها صارت اليوم تخصصًا علميًّا دقيقًا(1) ، ووضع الأطباء الغربيون مؤلفات مستقلة في الغذاء ودوره في علاج العديد من الأمراض(2) . . وما دمنا قد وصلنا إلى العلاج بالأغذية ، فقد وجب الدخول إلى الفصل التالي من هذه الدراسة .

---

(1) Huntchison: Food and the principles of Dietetics (tenth edition- London1948)XVII.

(2) من هذه المؤلفات، كتاب كرشنر: الغذاء الحي Live Food الذي ترجمه الدكتور أمين رويحة، بعنوان (التغذية والمشروبات الروحية) حيث نرى المؤلف يبدأ كل فصل بعبارات مختارة لمشاهير الأطباء، منها: أفضل دواء هو الغذاء (ص15) من كل العقاقير التي تنبتها الأرض، يظل الغذاء أكثرها أصالة (ص17) هناك مرض كبير واحد هو سوء التغذية، وكل الأمراض والكروب التي نصاب بها مردُّها إلى هذا المرض الكبير (ص81) الغذاء وحده يشفي الكثير من الأمراض (ص104).
ومن المؤلفات الغربية المعاصرة في الغذاء:

Rose: Foundation of Food.
Sherman: Chemistry of Food and Nutrition.
Huntchison: Food and the principles of Dietetics.

الفصل الثاني

العلاج بالأغذية عند ابن النفيس

اهتم ابن النفيس بالأغذية اهتمامًا كبيرًا، واعتبرها العامل الأول في تحقيق الجزء العملي من الطب، ذلك الجزء الذي ينقسم عنده إلى فرعين: علم حفظ الصحة، علم العلاج.

يبدأ ابن النفيس كلامه في حفظ الصحة، بالحديث عن (تدبير المأكول) فيقول: «كل صحةٍ أردنا حفظها على حالها، أوردنا عليها الشبيه في الكيفية، فإن أردنا نقلها إلى أفضل منها أوردنا الضد؛ ولنقتصر من الغذاء على الخبز النقي من الشوائب واللحم الحَوْلي والحلو الملائم، ومن الفاكهة التين والعنب والبلح الرطب في البلاد المعتاد فيها أكله.. أما الأغذية الدوائية كلها، فلا يلتفت إليها إلا لتعديل مزاج أو مأكول»(1).

وهنا نلاحظ، أن دور التغذية يقتصر على سَدِّ حاجة عمليات البناء في الجسم، فيما يُعرف عند العرب بعملية الأيض Mitabolism حيث يعوِّض الغذاءُ المعتدل ما يفقده الجسم من الخلايا خلال عمليات التجديد المستمرة.. هذا في حفظ الصحة، أما العلاج عند ابن النفيس، فهو يتم بثلاثة أشياء:

(1) التدبير الغذائي.

(2) الأدوية (المفردة والمركبة).

(3) عمل اليد(2).

---

(1) ابن النفيس: الموجز في الطب، تحقيق عبد الكريم العزباوي (المجلس الأعلى للشئون الإسلامية- القاهرة 1406هـ) ص56.

(2) كانت الجراحة عند العرب تسمى (صناعة اليد) أو (عمل اليد) ولذلك لم تكن علمًا مستقلاً، ويقال إن الزهراوي (أبو القاسم خلف بن عباس الأندلسي المتوفى 404 هجرية) هو أول من أقامها علمًا مستقلاً، وأفرد لها المقالة الثلاثين من كتابه: التصريف لمن عجز عن التأليف.. انظر (مرحبا: الجامع في تاريخ العلوم ص263).

وكان المنهج العلاجي عند ابن النفيس، يعتمد على الغذاء جُلَّ اعتماده؛ ولهذا نراه في مؤلفاته العديدة ينصح بالبدء بالأغذية، فيقول في الموجز: «ينبغي ألا تعوِّد الطبيعة الكسل بأن تُعالج كل انحراف عن الصحة.. وحيث أمكن التدبير بالأغذية فلا تعدل إلى الأدوية.. وإنَّا لا نؤثر على الدواء المفرد مركبًا، إن وجدنا المفرد كافيًا»(1) فهو يتدرَّج من الاعتماد على القوة الشافية الكامنة في الجسم إلى إعانة الجسم على النهوض من المرض بدعمه بالأغذية المناسبة، ثم يلجأ أخيرًا إلى الأدوية، فيعتمد على المفرد من الأدوية أولاً، فإن لم يف المفرد بالغرض، لجأ إلى الأدوية، المركبة. وهو فيما يخص استخدام الأدوية، يؤكد دومًا البدء بالمفرد الذي هو أقرب إلى طبيعة الغذاء، فإلى جانب عباراته السابقة التي ذكرها في الموجز، نراه يقول في المهذَّب: «إنَّا لا نؤثر على الدواء المفرد دواءً مركبًا إذا تمَّ الغرض بالمفرد، لكنَّا قد نضطر إلى التركيب»(2). وهذا يعني أنه لا يرفض الأدوية المركبة (الأَقْرَبَاذِين)(3) وإنما يؤخرها كحلٍّ أخير.. وهذا التأخير يرجع في اعتقاده إلى التأثير الجانبي السلبي للدواء المركَّب على بعض أجهزة الجسم، فالأدوية المركبة تؤثِّر في الجسم تأثيرًا قويًا، وقد يكون أثرها مزدوجًا، بمعنى أن تُصلح عضوًا وتفسد عضوًا آخر، وهذه النظرة تتفق إلى حدٍّ بعيدٍ مع الرؤية الطبية المعاصرة للتداوي، حيث نرى الأطباء الغربيين الآن يبتعدون قدر طاقتهم عن التركيبات الكيميائية المعقَّدة والمضادات الحيوية القوية.. بعد أن تأكَّد عندهم – مؤخرًا– ضررها.

ولم تكن فكرة ابن النفيس عن الغذاء مجرد مقدمات نظرية وقواعد عامة، بل كان لها تطبيقاتها العملية، فقد روى المؤرخون الذين ترجموا لابن النفيس أنه: «كان لا يخرج بأحد المرضى عن مألوفه، ولا يصف له دواءً ما أمكنه أن يصف غذاءً، ولا مركبًا ما أمكنه الاستغناء بمفرد؛ فكان يصف القمحية لمن يشكو القرحة، والخروب لمن يشكو

---

(1) ابن النفيس: الموجز ص75، 123.

(2) ابن النفيس: المهذب في الكحل المجرب، تحقيق: محمد ظافر الوفائي، محمد رواس قلعة جي (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، الرباط 1988) ص200.

(3) أقرباذين كلمة يونانية تعني (التركيب) أي تركيب الأدوية المركبة، وتستخدم اليوم كلمة فارما كولوجي Pharmacology للدلالة على علم طبائع الأدوية، وهي أيضًا كلمة يونانية تعني (عقار).

الإسهال. وهكذا، بحيث يصف لكل مرضٍ ما يلائمه»(1). حتى إن العَطَّار الشرابي الذي كان ابن النفيس يجلس عنده، ركدت بضاعته، فقال له: «إذا أردت أن تصف مثل هذه الوصفات، فاقعد على دكان اللَّحَّام؛ وأما إذا قعدت عندي، فلا تصف إلا السكر والشراب والأدوية»(2). وعلى هذا النحو، سار المنهج العلاجي عند ابن النفيس حتى اغتاظ الصيادلة! وإن كنت أرى أن هذه الواقعة التي يحكيها العُمَري، إذا كانت وقعت فعلاً، فإنها حدثت في بداية نزول ابن النفيس للقاهرة، ذلك أنه بعد فترة سيصير (رئيس الأطباء ومدير المستشفى الناصري) مما يعني أن جلوسه عند العطار لا معنى له، فهذا القعود كان وسيلة الأطباء المبتدئين لكسب القوت. وعلى افتراض أنه كان يجلس عند هذا العَطَّار بعد تولِّيه رئاسة الأطباء، لصداقةٍ بينهما، فلا أظنُّ أن (رئيس الأطباء) يجوز أن تُوجَّه له مثل هذه العبارات التي قالها العَطَّار الشرابي.

وروى العُمَري ما يُفيد أن هذا المنهج العلاجي جعل المعاصرين لابن النفيس يتهمونه بأنه «على وفور علمه بالطب وإتقانه لفروعه وأصوله، قليل البصر بالعلاج» وهي تهمة تذكرني بما رواه أحد الأطباء المصريين المعاصرين، حين كان بإحدى القرى المصرية، فدخلت عليه عجوزٌ هَدَّها الدهر تشكو أوجاعًا في جسمها، وبعد فحصها لم يجد فيها من الأمراض، إلا الضعف وسوء التغذية، فأعطاها جنيهًا، وقال لها: «ابتاعي دجاجًا وخضارًا وتناوليه». . ومضت العجوز تمصُّ شفتيها؛ حتى لقيها طبيبنا بعد فترة، فسألها عما صنعت، فقالت: أخذتُ الجنيه ودفعته لطبيب آخر؛ كي يفحصني ويكتب لي دواء!

وقد ذكر العمري لتأكيد التهمة واقعةً أخرى، فقال «حكى لي شيخنا أبو الثناء الحلبي، قال: شكوت إلى ابن النفيس عقالاً في يدي، فقال لي: وأنا والله بي عقال، فقلت له: فبأي شيء أداويه؟ فقال: والله ما أعرف بأي شيء أداويه. . ثم لم يزدني على هذا».

واتهام ابن النفيس بقلَّة المعرفة بالدواء وفنون العلاج اتهامٌ ظالمٌ، صحيح أنه كان يفضل التداوي بالأغذية، لكن ذلك لا يعني جهله بضروب المعالجات؛ فقد ذكر

(1) العمري: مسالك الأبصار في أخبار ملوك الأمصار (مخطوط دار الكتب المصرية رقم 99 مجاميع/ تاريخ) 227/7.

(2) المرجع السابق، نفس الصفحة.

ابن النفيس في (المهذب) العديد من الأدوات الجراحية التي ابتكرها لأول مرة من أجل إجراء العمليات الجراحية الدقيقة في العين، كما وصف لأول مرة في التاريخ عملية مصّ المِدَّة الكامنة في البيت الأمامي من العين بالمهت المجوف(1) أما هذا (العقال) الذي اشتكى منه أبو الثناء الحلبي، فالواضح أن ابن النفيس أراد بعدم المسارعة إلى علاجه، أن يترك الفرصة للجسم كي يحلّه بنفسه. يقول القوصوني في قاموسه: «العقال تشنُّج يعرض للعصب، سببه ريحٌ غليظة نافخة، وفي الغالب تنحلُّ سريعًا..»(2) أما فيما يخصُّ الأدوية وخواصها، فلننظر في تلك العبارة التي بدأ بها ابن النفيس الكتاب الأول من الجزء الثاني من الفن الثالث، من موسوعته الهائلة (الشامل في الصناعة الطبية) حيث يقول:

«قصدنا أن نتكلم في أحكام الأدوية المفردة كلامًا مفصلاً بحسب دواءٍ دواء، كان ذلك دواءً ملطفًا أو دواءً غذائيًا أو دواءً سُمّيًا أو سُمًّا على الإطلاق. حتى يكون كلامنا ها هنا شاملاً بجميع الأجسام التي يصدق عليها أنها أدوية.. وما كان من الأدوية المشهورة، وقد تحققنا معرفته، تكلمنا فيه على الوجه الذي نرى أنه لائق بالكلام العملي فتحقق الكلام في ماهيته، وطبيعته، وأفعاله على الإطلاق، وفي كل عضو، كل ذلك ببيانات مهذَّبة، وحُجج محقّقة.. وما كان من آراء الذين يعتدُّ بآرائهم في هذا الفن، نرى أنه مخالفٌ للحق، بيّنا وجه غلطه وبرهنًا على بُطلانه»(3).

ثم راح ابن النفيس بعد هذه المقدمة، يكتب مئات الصحفات في خواص الأدوية، على هذا المنهج الذي ذكره.. وتعدُّ الأجزاء الخاصة بالأدوية في موسوعة الشامل، هي أضخم الكتابات العربية في الأدوية وأشملها على الإطلاق، فكيف يصحُّ اتهامه بعد ذلك بقلّة البصر في العلاج؟

ونعود للغذاء عند ابن النفيس، فنراه لا يكتفي بما ذكره في (المختار من الأغذية) من تحديد دقيق للأغذية الواجبة التناول في مختلف الأمراض، بل نراه يحدِّد في ثنايا مؤلفاته الأخرى ما يمكن أن نسميه (قوانين التغذية) وهذه القوانين يمكن استخلاصها من مؤلفاته ووضعها في النقاط التالية:

---

(1) ابن النفيس: المهذب ص14.

(2) القوصوني: قاموس الأطبا وناموس الألبا (مخطوط الظاهرية، مصورات مجمع اللغة العربية بدمشق 1400هـ) ص15.

(3) ابن النفيس: الشامل في الصناعة الطبية (مخطوط بودليان رقم Pocoke) 240 الورقة الأولى.

أولاً: لا ينبغي إدخال الطعام على الطعام بأي حال، ولا تكثير ألوان الغذاء؛ لأن ذلك محيِّرٌ للطبيعة(1).

ثانيًا: الإفراط في الغذاء مذمومٌ، حتى في تمام الصحة، فالغذاء المفرط في الكثرة يعسر انهضامه ويفسد، والمفرط في القِلَّة يجفف البدن ويهزله.

ثالثًا: إن تقدير الغذاء يختلف بحسب اختلاف طبيعة الجسم والسن والفصول، ونوائب المرض، ومراتب حدّته، وقوة الهضم.

رابعًا: وجوب الامتناع عن التغذية المفرطة في وقت منتهى المرض ونوائب الحمى؛ لأن حرارة الجسم تزداد آنذاك، فتمنعه من تدبير الغذاء.

خامسًا: لا يجوز في حالة الامتلاء الشديد دخول الحمَّامات أو تلبية شهوة الجماع، وغير ذلك مما يحرِّك الجسم بشدة.

سادسًا: يجب عدم تغيير العادة الغذائية فجأة، فمن اعتاد تناول وجبة واحدة أو عدة وجبات معينة، لا يجوز له تغيير ذلك في حال الصحة؛ ويجوز تغيير العادة الغذائية في حالة المرض بشكل تدريجي، بحيث لا يُفرط في مخالفة ما اعتاد عليه الجسم.

وفي العلاقة بين البدن والهضم والغذاء، يقول ابن النفيس: «ومما يجب مراعاته في الصحة والمرض، مرات الغذاء، والمرضى أوْلى بوجوب الكلام فيه؛ لأن شهوة الأصحاء في أكثر الأمر تفي بمعرفة الواجب من ذلك.. ومواد البدن، وهي إما أن تكون زائدة أو ناقصة أو لا تكون، والأعضاء الهاضمة، إما أن تكون قوية أو ضعيفة أو متوسطة، فيحدث من ذلك تسعة تراكيب. وتقليل الغذاء وتكثيره، إما أن يكون في مقداره أو في تغذيته أو فيهما معًا.. فينتج الآتي:

التركيب الأول: (بدنٌ ممتلئ قويُّ الهضم) يدبَّر بالغذاء الكثير المقدار، القليل التغذية والعدد. أما كثرة مقداره، فلشغل المعدة وتسكين الشهوة. وأما تقليل تغذيته، فلئلا يفرط الامتلاء. وأما قلَّة عدده، فَلِقُوَّة القوة الهاضمة على استيفاء الواجب بالدفعة الواحدة.

---

(١) بخصوص هذه القوانين الغذائية، يمكن الرجوع إلى شروح ابن النفيس على المقالة الأولى من فصول أبقراط، وإلى ما ذكره في الموجز، وشرح كليات القانون.

التركيب الثاني: (بدنٌ ممتلئٌ ضعيفُ الهضم) يقلِّل المقدار والتغذية والمرات . . يقلِّل المقدار لضعف الهضم ، والتغذية للامتلاء ، والمرات للامتلاء وضعف القوة الهاضمة .

التركيب الثالث: «بدنٌ ممتلئٌ ، متوسط قوة الهضم» تقلِّل التغذية للامتلاء ، مع التوسط في المقدار والعدد .

التركيب الرابع: (بدنٌ خالٍ قوي الهضم) يكثِّر المقدار والتغذية والعدد؛ لأجل الحاجة مع التمكُّن من الهضم .

التركيب الخامس: (بدنٌ خالٍ ضعيفُ الهضم) يقلِّل المقدار لضعف القوة ، وتكثُّر التغذية لأجل الخلاء ، ويكثُّر العدد؛ لتتمكَّن القوة من استعمال الواجب على دفعات .

التركيب السادس: (بدنٌ خالٍ متوسطُ قوة الهضم) تكثُّر التغذية ويعدِّل المقدار والمرات .

التركيب السابع: (بدنٌ متوسطٌ في الامتلاء والخلاء قوي الهضم) يكثِّر المقدار وتعدِّل التغذية والمرات .

التركيب الثامن: (بدنٌ متوسطُ الامتلاء ضعيفُ الهضم) يقلِّل المقدار وتعدِّل التغذية والمرات .

التركيب التاسع: (بدنٌ متوسطُ الامتلاء متوسطُ الهضم) يعدِّل المقدار والتغذية والمرات(1) .

وهكذا تناول ابن النفيس (الغذاء) تناولاً تفصيليًّا يعكس اهتمامه الكبير بهذا الموضوع. والحقيقة ، فإن ابن النفيس لم يكن رائدًا في اهتمامه ، بل كان حلقة في سلسلة طويلة من اهتمام الأطباء بالغذاء وقوانين التغذية ، على النحو الذي سنعرض له في القسم التالي من هذا الفصل الموجز .

* * *

عرف الإنسان البدائي منذ فجر التاريخ ، تأثير الغذاء على أحوال البدن ، وفي فجر الحضارات ، وضع المصريون الفراعنة أول (وصفات) للغذاء تعتمد على الخواص الشافية للأغذية؛ ثم رأينا هذا الاهتمام عند غيرهم من الحضارات المبكرة .

---

(1) ابن النفيس: شرح فصول أبقراط (الدار المصرية اللبنانية) ص139 وما بعدها.

ثم توسّع الأطباء اليونانيون في بيان أهمية التغذية، فوضع أبقراط كتابه (الغذاء) ووضع جالينوس من بعده عدة كتب في نفس الموضوع، منها: قوى الأغذية – كتاب في الكيموس(1).. وغيرهما، مما يعني أن الاهتمام اليوناني بالأغذية، كان صدى لاهتمام مَنْ سبقهم بهذا الموضوع.

وفي الطب العربي، عرف الجاهليون الأهمية الطبية للأغذية، ورُويت عن الطبيب الجاهليِّ الحارث بن كلدة عبارات كثيرة منها: «البطنة بيت الداء والحمية رأس الدواء، وعوِّدوا كل بدن ما اعتاد».. «أربعة تهدم البدن: الغشيان على البطنة (الجماع على الشبع) ودخول الحمام على الامتلاء، وأكل القديد (اللحم المجفَّف) ومجامعة العجوز» وفي حديث الحارث مع كسرى أنوشروان، تتضح الأهمية القصوى للغذاء وقوانينه في عملية حفظ الصحة وبرء المرض(2).

كما حفل الحديث النبوي الشريف بالعديد من التوجيهات الغذائية التي تنسجم مع الرؤية الطبية للغذاء، فنجد من الأحاديث: ما ملأ آدمي وعاءً شرًّا من بطنه، حسب ابن آدم لقيمات يقمن أودَه(3) «سِرْ بدائك ما حملك (عدم المسارعة إلى تناول الدواء).. إلخ» مما يعني أن العرب والمسلمين، كانوا على وعي معين بأهمية قوانين التغذية، حتى قبل انتقال التراث الطبي اليوناني إليهم خلال حركة الترجمة التي ازدهرت في العصر العباسي.

وفي العصر الأموي، نالت التغذية اهتمامًا كبيرًا من الأطباء، ففي نصائح الطبيب الأموي تياذَوْق(4)؛ يحتلُّ الغذاء النصيب الأكبر، فمن هذه النصائح: لا تأكلنَّ حتى تجوع، ولا تأكل من اللحم إلا فَتِيًّا، وإذا تغديتَ فَنَمْ، وإذا تعشيتَ فامشِ ولو على الشوك، ولا تدخل بطنك طعامًا حتى تستمرئ ما في جوفك، ولا تأكل

---

(1) قام حنين بن إسحاق بترجمة كتاب الأغذية، أما (كتاب في الكيموس). فتوجد له ترجمتان إلى العربية: قام بالأولى ثابت بن قرة الحراني، وقام بالثانية حبيش بن الأعسم... راجع: مقالة حنين بن إسحاق فيما ترجم من كتب جالينوس (نشرة الدكتور عبد الرحمن بدوي) ص169.

(2) انظر نص الحديث ضمن ترجمة الحارث بن كلدة في عيون الأنباء (طبعة بيروت) ص162.

(3) أخرجه الترمذي في الصحيح/ الزهد47، وابن حنبل في المسند4/123، والحاكم في المستدرك 4/121، وابن ماجه، كتاب الأطعمة/50/ ويُراجع الفصل الخاص بالأطعمة في كتاب البغدادي: الطب من الكتاب والسُّنَّة (تحقيق د/عبد المعطي قلعة جي–بيروت) ص14 وما بعدها.

(4) انظر ترجمة تياذوق في المصادر الآتية: إخبار العلماء ص74– عيون الأنباء ص179 وما بعدها.

طعامًا وفي معدتك طعام، ولا تأكل ما تضعف أسنانك على مضغه، فتضعف معدتك عن هضمه، أصل الداء التخمة، لا تشربنَّ الدواء حتى تحتاج إليه.. إلخ(1).

وإذا كان الغذاء حتى العصر الأموي موضوعًا للنصائح الطبية العامة، وسبيلاً لحفظ الصحة؛ فإن كبار الأطباء العرب المسلمين سوف يتناولونه كمبحث طبي منذ العصر العباسي حتى عصر ابن النفيس، ويضعون في الغذاء مؤلفات مستقلة. وقد حصرنا بعض هذه المؤلفات التي كتبها الأطباء السابقون على ابن النفيس، فكانت القائمة كالتالي:

(1) كتاب خواص الأغذية والبقول والفواكه واللحوم والألبان، ليوحنا بن ماسويه.

(2) كتاب مضار الأغذية، ليوحنا بن ماسويه.

(3) كتاب في شراب الفاكهة، ليوحنا بن ماسويه.

(4) كتاب الأغذية، ليوحنا بن ماسويه.

(5) كتاب الأغذية، لحنين بن إسحاق العبادي.

(6) مقالة في تدبير الصحة بالمأكل والمشرب، لحنين بن إسحاق.

(7) كتاب الفرق بين الغذاء والدواء المسهل، لحنين بن إسحاق.

(8) كتاب طبائع الأغذية، لحنين بن إسحاق.

(9) مقالة في الفواكه، لحنين بن إسحاق.

(10) رسالة في منافع لحم الطيور، لحنين بن إسحاق.

(11) كتاب في إصلاح الجبن ومنافعه، لحنين بن إسحاق.

(12) كتاب الأغذية، لحبيش بن الأعسم.

(13) كتاب في حفظ الصحة، للطبري (صاحب فردوس الحكمة).

(14) كتاب منافع الأطعمة والأشربة والعقاقير، للطبري.

(15) رسالة في الأطعمة، للكندي.

---

(1) ابن أبي أصيبعة: عيون الأنباء ص180.

(16) رسالة في تدبير الأصحاء، للكندي.

(17) رسالة في الغذاء والدواء المُهْلك، للكندي.

(18) رسالة في الأغذية، لقسطا بن لوقا البعلبكي.

(19) رسالة في قوانين الأغذية، لقسطا بن لوقا.

(20) المقالة الثالثة من كتاب المنصوري (في الأدوية والأغذية) للرازي.

(21) كتاب قوى الأغذية والأدوية المركبة وتدبير أحوال المرضى، للرازي.

(22) كتاب منافع الأغذية ودفع مضارها، للرازي.

(23) مقالة في كيفية دخول الغذاء في البدن وهضمه، لابن بُطْلان.

(24) مقالة في الشعير، لابن رضوان.

(25) تعليق من كتاب التميمي في الأغذية، لابن رضوان.

(26) مقالة في مزاج السكر، لابن رضوان.

(27) مقالة في دفع مضار الحلوى، لابن رضوان.

(28) كتاب في المنافع التي تستفاد من أعضاء الحيوان، لعلي بن عيسى الماهر.

(29) كتاب تدبير الحبالى والأطفال، للبلدي.

(30) مقالة في الهندباء، لابن سينا.

(31) مقالة في فوائد الزنجبيل، لابن سينا.

(32) الأجزاء الأخيرة من كتاب الأدوية القلبية، لابن سينا.

(33) المقالة الرابعة من كتاب دفع المضار الكلية (في الطعام) لابن سينا.

(34) كتاب الأغذية والأدوية، لابن رشد.

(35) رسالة في ترتيب الأغذية اللطيفة والكثيفة، للحجّاج الإسرائيلي.

(36) مقالة في الرد على رسالة الحجّاج الإسرائيلي، لمهذب الدين الدَّخْوَار.

هذه بعض كتابات كبار الأطباء السابقين على ابن النفيس، في موضوع الغذاء. فإذا أضفنا إليها تلك المؤلفات التي وضعها المسلمون في فن الطبخ وفوائده، مثل كتب:

يوحنا ابن مَاسَويه، السَّرْخَسي، ابن الداية، مَسْكويه، الكاتب البغدادي. . وابن العَدِيم، عرفنا أن اهتمام ابن النفيس بالغذاء كان مسبوقًا برؤية طبية متأصلة في الوجدان الطبي لحضارة اقتربت من طبيعة الإنسان.

ولنختم هذه الدراسة بحكاية طريفة! فقد كانت البيمارستانات العربية تُولي التغذية اهتمامًا كبيرًا، فحدث أن رجلاً أعجميًا كان قصده الحج، فدخل في طريقه إلى أحد البيمارستانات، ولما أعجبه الحال، تمارض وعدل عن الحج وأقام بالبيمارستان! فكان رئيس الأطباء يتردد إليه ويختبر ضعفه، فلما جسَّ نبضه وعلم حاله، وصف له ما يناسبه من الأطعمة الحسنة والدجاج والحلوى والأشربة والفواكه المتنوعة. . وبعد ثلاثة أيام كتب له رقعةً جاء فيها: الضيف لا يقيم فوق ثلاثة أيام.

منهج التحقيق

فيما يلي، نلقي الضوء على ملامح المنهج الذي اتبعناه في تحقيق النص المخطوط (المُختار من الأغذية) باعتبار ذلك مدخلاً لقراءة النص المحقق قراءةً أفضل . . ولا يسعنا هنا أن نتوقف عند ترجمة المؤلف (ابن النفيس) بشكل مفصَّل، حيث إننا أفردنا لذلك دراسات أخرى(1)، وعلى أية حال، فهو للتذكرة: علاء الدين علي بن أبي الحَرَم القَرَشي، رئيس أطباء مصر في النصف الثاني من القرن السابع الهجري، ومدير البيمارستان المنصوري الكبير بالقاهرة. ولد سنة 607 هجرية، بقرية القَرَش، قرب دمشق. ونبغ بمصر التي وفد إليها من الشام في العشرينات من عمره، فسكن القاهرة، وتوفي بها سنة 687 هجرية، بعد حياة طويلة حافلة بالاهتمامات العلمية المتعددة. وترك ابن النفيس قائمة طويلة من المؤلفات في الطب والفلسفة والمنطق والفقه وعلوم الدين. . ومن هذه المؤلفات ما نقدمه اليوم محقَّقًا.

المختـــار

يبدو كتاب (المُختار من الأغذية) كما لو كان دستورًا غذائيًّا؛ وضعه ابن النفيس لطلابه أو لأحد معاصريه، فهو يقتصر على وصف الأغذية الواجبة التناول في سائر الحالات التي تعرض للجسم، وينقسم المختار للأقسام الآتية:

(1) أغذية أصحاب الأمراض الحادة.

(2) أغذية أصحاب حُمَّى الرِّبْع.

(3) أغذية أصحاب حُمَّى الوِرْد.

(4) أغذية أصحاب السعال والمسلولين وأصحاب الربو وضيق النفس.

(5) أغذية أصحاب الإسهال.

(6) أغذية أصحاب القولنج.

---

(1) راجع كتابنا: إعادة اكتشاف ابن النفيس.

(7) أغذية أصحاب السَّوْداء.

(8) أغذية المجذومين والمبروصين.

(9) أغذية المصروعين والمفلوجين وأصحاب الرعشة والسكتة والكُزَاز.

(10) أغذية النفساء والمستفرغين والرعاف.

(11) أغذية الناقهين من الأمراض.

(12) أغذية أصحاب المعد الضعيفة.

(13) أغذية أصحاب الكبد الضعيفة.

(14) أغذية أصحاب اليرقان.

(15) أغذية أصحاب الجَنْب.

(16) أغذية المطحولين.

(17) أغذية أصحاب الحصاة.

(18) أغذية زائدة في الجماع.

(19) أغذية مجفِّفة للمَني قاطعة للاحتلام.

(20) أغذية تسمِّن الأبدان وتخصِّبها.

(21) أغذية تهزِّل الأبدان وتنحفها.

(22) أغذية تدرُّ اللبن في ثدي النساء.

(23) أغذية تجفِّف اللبن في الثدي.

(24) أغذية تدرُّ الطمث والبول.

(25) أغذية مسَّاكة للبول والطمث.

(26) أغذية أصحاب الديدان الكبار والصغار وحَبِّ القَرْع.

(27) أغذية قريبة من الاعتدال موافقة في أكثر الأحوال لجميع الناس من الأصحاء وبعض المرضى.

ولا توجد أية شكوك في نسبة (المُختار) لابن النفيس، فهو منسوب إليه صراحة في عنوان المخطوطة، وذكرته ضمن مؤلفات ابن النفيس معظم المراجع التي عرضت لحياته ومؤلفاته. ولم يدر في المخطوطة ما يُشَكِّكُ في نسبتها له، بل ظهر فيها بعض التعبيرات التي تتكرر كثيرًا في مؤلفات ابن النفيس الأخرى، منها استخدامه لكلمات: على الجُملة، الجداء (جمع جدي) السمك البحري اللُّجي (نسبة إلى لُجَّة الماء) . . وهكذا.

ويعكس (المُختار) اهتمام ابن النفيس بالأغذية، والعناية بدورها في دفع المرض، على النحو الذي عرضنا له في الدراسة السابقة، لكننا لا نستطيع القطع بتاريخ تأليف ابن النفيس لهذا العمل، ولا توجد بين أيدينا أية إشارات لذلك، لكن المرجَّح أنه كتبه في النصف الثاني من حياته، حيث استطاع أن يستفيد من مطالعاته لكتب السابقين، ومن تجربته هو مع المرضى، في اختيار هذه الأغذية. . وربما وجد ابن النفيس أنه من الضروري أن يضع (المختار من الأغذية) على غرار (المختار من الشراب) وهو الفصل الخامس عشر من الكتاب الثالث، من كتب (القانون في الطب) لابن سينا.

وهناك رسالة في موضوع «أغذية المرضى» نُشرت مرتين هذا العام! عنوانها (الرسالة الألواحية) ونُسبت في المرتين إلى ابن سينا. . وقد أثبتنا في دراسة لنا نشرتها مجلة: عالم الكتاب، أن هذه الرسالة ليست لابن سينا.

وصف المخطوطة

لا توجد من (المُختار) غير نسخة وحيدة معروفة في العالم، هي المخطوطة المحفوظة بمكتبة الدولة ببرلين؛ تحت رقم (6400 pm 353) وعليها اعتمدنا في تقديم هذا النص المحقَّق.

تقع المخطوطة ضمن مجموعة من الرسائل الطبية المتنوعة، كتبها ناسخ لم يذكر اسمه، وإنما ذكر تاريخ النسخ في نهاية المخطوطة السابقة عليها مباشرة (يوم الأحد ثامن وعشرين شهر رجب، سنة سبع وعشرين وسبعمائة) مما يعني أن المخطوطة كتبت بعد وفاة ابن النفيس بحوالي أربعين سنة.

ومخطوطة المختار تقع في عشر صفحات، مقاس 20×14سم، كل صفحة بها خمسة وعشرون سطرًا، ويحتوي السطر في المتوسط العام على عشر كلمات. ولم تبدأ المخطوطة بتلك المقدمات التي نعهدها في بقية مؤلفات ابن النفيس، كقولهم (قال الحكيم العلامة). إلى آخر هذه الألقاب التي يخلعها النسَّاخون على المؤلفين، وإنما بدأت المخطوطة بالتالي:

«المُختار من الأغذية جمع الرئيس ابن النفيس، بسم الله الرحمن الرحيم. .إلخ».

وتنتهي المخطوطة بالتالي:

«تمت والحمد لله وحده، وصلى الله على سيدنا محمد وآله وسلم».

والمخطوطة بحالة جيدة، وليس بها أية كلمات ساقطة أو مطموسة. ويبدو أن الناسخ كان دقيقًا، فهو يُراجع ما كتبه حتى إذا ما وجد كلمة ساقطة أثبتها في الهامش. . وهو أحيانًا يشرح بعض المفردات في الهامش كقوله عن الجُلْجِلان (هو الخروب البَطي) وعن جمار الدوم (هو مُقَل اليهود). . وهكذا. والمخطوطة منقوطة في معظم المواضع، ولا توجد بها كلمات ساقطة، وإن كانت الهمزات هي الساقطة، فكلمة ماء تكتب (ما) وكلمة هندباء تكتب (هندبا) وعلى هذا النحو.

عَمَلُ المحقِّق

يتلخَّص عملنا التحقيقي لنص (المختار) في الخطوات الآتية:

أولاً: قراءة النص قراءةً مستوعبة، مع الاستعانة بالمراجع الخاصة بالنباتات والأغذية، حتى يمكن الكشف عن معاني الألفاظ الواردة في المخطوطة.

ثانيًا: فصل الفقرات والعبارات باستخدام الفواصل والنقط، مع الإشارة في الهامش الجانبي للنص المحقَّق إلى رقم الصفحات المخطوطة؛ لتسهل مراجعتها من جهة المتخصصين.

ثالثًا: الكشف عن معاني الألفاظ والمفردات الواردة في النص، بالرجوع إلى قواميس اللغة، وجوامع المفردات الطبية(1). مع التعليق على بعض النقاط كلما اقتضى الأمر.

(1) فيما يخص تعريف الأمراض المختلفة التي ورد ذكرها في المخطوطة، حاولنا الرجوع قدر الطاقة إلى تعريف ابن النفيس–في مؤلفاته الأخرى– لهذا المرض أو ذاك، وذلك خشية أن يكون ابن النفيس قد استعمل اللفظ لدلالة خاصة به. وأما وصفات الطبيخ المشار إليها في المتن، فقد رجعنا بصددها إلى كتاب ابن العديم: الوصلة إلى الحبيب.

رابعًا: عند شرح اللفظ في الهامش، روعي الالتزام بوضع المقابل الإنجليزي – أو اللاتيني – للمصطلحات. وكان الاعتماد في ذلك على مجموعة من القواميس، منها: المعجم الطبي الموحد، معجم خليفة الطبي، معجم الحيوان، معجم المصطلحات العلمية والفنية، قاموس الغذاء.

خامسًا: عمل فهرس للمفردات التي تمَّ الكشف عنها بهوامش التحقيق.

سادسًا: الإشارة في النص المحقَّق، إلى أرقام الصفحات الأصلية بالمخطوطة.

وأخيرًا: فإننا نرجو أن يأتي (المُختار) في هذه الطبعة المحقَّقة، وقد روعيت فيه قواعد التحقيق العلمي للتراث المخطوط؛ وقد حاولنا جهد الطاقة ألا يفوتنا شيءٌ من هذه القواعد.. فإن ظهر نقصٌ ما، فمَن اجتهد وأخطأ، فإن له أجرًا واحدًا!

نماذج المخطوطة:

على الصفحات التالية، صور من مخطوطة (المُختار) الأولى تضمُّ الصفحة الأخيرة من المخطوطة السابقة عليها مباشرة بالمجموعة الخطية – وهي تحمل تاريخ كتابة المجموعة – تليها صفحة عنوان مخطوطة المُختار. أما الصورة الثالثة، فهي الصفحة الأخيرة من مخطوطة المُختار، وبعدها صفحة عنوان المخطوطة التالية في المجموعة: ذكر مقادير الشربات من الأدوية المفردة.

فضه او تيصوم اكلا قيطوس لبن بلسان ما الرماد شراب اسد سدس من الاسود
ينفع منه شربه شرا حمض اترج طبيخ شبستان بعسل طبيخ شبث عرق سوس
طين مسقوف براده الحديد ينفع من شربه شرا زبد طري بسمن بقر لبن حليب عاقله
مسطس خبث ينفع من شربه شرا ماء سكر رفيه رماد تين فح رماد حطب
التين رماد رماد الكرم الصابون ينفع من شربه شرا دهن ورد وجلاب او ترياق
فاروق بزر قطونا مدقوقه ينفع من شربها شرا امراق دجاج سمينه طبيخ شبث
بعسل وبلسن وطبيخ شبث وعرق سوس الدرسوق ينفع من شربه شرا اسفاناخ
محمر بطراسالیون وفا باسي يع برد كرفس او شراب توت لبن حليب البلادر ينفع
من شربه شرا دهن الجوز تحبيب الشيا الطارده الهوام بخورا احمده حلبه على الملس
حبر قد قوا بر ورد شاذ عر قيس غزال لوز قته حطب كرم دبش هدهد تعليقا
باذاورد شذاب عسل قرشا سعتر طباق سموم الحيات بخورا اقنا المر شا
حطب رمان خردل شونيز سبح ارمني ظلف ماعز قرن الكبد نفط صوف لعلوقها وحب
قمح رشا ماء طحلب فيه نشادر نسا في ذلك الموضع سمح غار لسان ارض تعليقا
مثاله الراعي للبق للطيار بخورا اشنان التر بهار حطب التين حشا رز ورد
الترو وحوره حروسل كبريت بخورا او شا حوش اللبن المنتن بخورا ازهر الجوز
شونيز خرد وسل عسلا للاشر وطبيخ ترمس وصعا حنها سحر قنب للوزغ بخورا
اذن بوت ورق بمكنس شبستان كبر اغبث قرشا الطباق المنتن رشا طبيخ اسنس
حسك خرنوب نبطي ورق دفلي ورق سبت كثا الحار كموني نوع طل منقوع فيه شيطم
مدقوق قدام لوضع عود في جانب المنزل وعليه سمن ثعلب اذ بقره او قنفذ او لبن حماره
يجتمع اليه للفار بخورا حافر بغل للزنابير بخورا ثوم الحيه عنب بيت للذباب بخورا ا
ورق قرع دبق سعترا سبح رشا على الحيطان زرنيخ مسحوق وما طبيخ ورق
غار وضعا في جانب المنزل لبن دبر نبح للحنافس بخورا ورق دلبا وحلبه للدس
بخورا كزبره يابسه مدقوقه على شيته مدره وخف للبعوض بخورا امثال
اثنق سوس للنمل بخورا اصل حنظل رماد صابون حمص من علشم الحاب
نعوذ بالله الوهاب ووافق الفراغ منه يوم الاحد ثامن عشر شهر رجب سنه سبع ...



أعديه مناسبة للبول والطمث كل غذا غليظ كخبز السميذ الحواري إذا أكل
ذلك فطيرا والاطريه والرشتيش والنشاستج وحشو الحواري والارز المطبوخ
والهريسه والبيض المدفون في الرماد ولبن البقر الحليب الماعز ولبن النعاج واكارع البقر
والضان والتمر والتين والشراب الحلو والجبن والبقله الحمقا والبقله اليمانيه والسمك
الكثير اللزوجه المتنا سبيدا ما حه واكل اللبن بالرب سعيمن تقطع البول بلا حرقه
واكل المصنوع بالكا اعذيه احتباس الدنيا والكار والصغار وجب امتناع
كل غذا جاف كالخبز الفاني والخشكار محمصا والكعك وقلايا اللحم والمطجنات والخل العتيق
والمري والرب والحسنا المعموله من جاورس واكل الحمص فاخر لما به والبصل والخردل
والترمس والكرنب والحرف والحصرم والسنع والكرفس يوكل الخمير للخبز والادمان على
اكل الجوز والبقله الحمقا والجوز بالخردل واللون المر وكل غذا غليظ وجميع الالبان
واللحوم وكلما يبطي في الهضم والخبز الفطير وما اشبه ذلك اعذيه قريبه من
الاعتدال موافقه في اكثر الاحوال لجمهور الناس من الاصحا واعني المرضى
جميع خبز البر على الجمله الا ان اصلحه خبز السميذ والحواري المحكم الصنعه المعتدل
الملح والخمير وما طبخ في التنور وادق الجرن المعتدل غلظه ودقته وما بقي عليه من طبخه
يوم او يومين الا ان خبز السميذ والحواري فيهما غلظ ولزوجه وابطا في الهضم ويولد
السدد في الكبد والطحال وخبز الخشكار والحنطه فيهما اسرع انهضاما واقل
غذا من الحواري والسميذ واللحم الفتي من الضان ولحم العجول والجدا الرضع والحملان
والفراريج والدراج والطيهوج والدجاج الفتيات والديوك غير الهرمه والسمانى
والسمك النادين وفراخ الحمام الناهضه والحجل واكارع الجدا وصفح الديوك واجنحه
الاوز المسمنه والدجاج المسمنه والحمام واكثر لحوم الطير على الجمله والسمك الطري البحري
والسمك النهري الصخري وبيض الدجاج والتين والعنب النضيج وما الشعير والنشا
والباقلي والحمص وخاصه ماوه والعدس والقرع والملوكيا والسلق والاسفاناخ والهليون
والرشاد والعسل والسمن والسكر واللبن الحليب والشراب الريحاني
والزربابات والسكباجات

تمت والحمد لله وحده وصلى الله على سيدنا محمد
وآله

ذكر منافع الشراب من الأدوية المفردة

المُختار من الأغذية

(النصّ المحقّق)

بسم الله الرحمن الرحيم

أغذية أصحاب الأمراض الحادة(1) والحُمى(2)، والسِّرْسَام(3)، والشَّوْصَة(4)، وذوات الجَنْب(5)، والجُدري(6)، والحَصْبة(7)، والحِكَّة(8)، والجَرَب(9)، والرمد(10)، والصّداع:

---

(1) المرض الحاد- بقول مطلق - هو ما من شأنه الانقضاء في أربعة عشر يومًا. والقليل الحدة ما ينقضي فيما بعد ذلك إلى سبعة وعشرين يومًا. وحاد المزمنات ما ينقضي فيما بعد ذلك إلى الأربعين. والحاد جدًا ما ينقضي فيما بين التاسع والحادي عشر. والحاد في الغاية ما ينقضي فيما بين الرابع والسابع. والحاد في الغاية القصوى ما ينقضي في الرابع فما دونه. (شرح فصول أبقراط).

(2) الحمى Fever : حرارة غريبة ضارة بالأفعال، منها: حمى يومية - حمى الدِّق، حمى الرِّبع، حمى الخمس، حمى عفونية، حمى صفراوية، حمى بلغمية، حمى سوداوية. راجع تفصيل ذلك في (الموجز في الطب ص 275).

(3) السِّرْسَام: وهو باليونانية قرانيطس، ورمٌ حارٌ عن صفراء أو دم صفراوي في أحد حجابي الدماغ الداخلين. وأكثره مما يلي المقدّم أو إلى الوسط. وقد يقال لورم الدماغ نفسه، وقد يعم الدماغ كله، فتعم الآفة جميع الأفعال النفسية (الموجز ص 137).

(4) الشَّوْصَة: ورمٌ يحدث في الحجاب الذي على أضلاع الخلف تحت الحجاب الحاجز، وعلامته أن العليل لا يمكنه أن ينام على شكل، وألا يتحرك بسهولة (قاموس الأطبا 235/1).

(5) ذات الجَنْب Pleurisy : تسمى أيضًا شوصة وبرسام، وهي ورمٌ حارٌ، إما في العضلات الباطنة أو في الحجاب المستبطن، وإما في الحجاب الحاجز- وهو الخالص- وإما في الحجاب الخارج، أو العضلات الخارجية. ومادة ذلك الورم في الأكثر، صفراء أو دم صفراوي، وقلما يكون من البلغم، بخلاف ذات الرئة (الموجز ص 188).

(6) الجُدري Smallpox, Voriola : بثور صغار تظهر أولاً كرءوس الإبر، ثم تخرج وتمتلئ مدة (قاموس الأطبا 157/1).

(7) الحصبة Meates, Morbilli : بثورٌ حمرٌ متفرقة تكون عند ظهورها كقرص البراغيث، ثم تتحبّب ولا تتقيح (قاموس الأطبا 27/1).

(8) الحكّة Pruritis : التهاب كالجرب، لا يكون معه بثور (الموجز ص 301).

(9) في الفرق بين الحكّة Pruritis والجرب Scabies يقول ابن النفيس: كل واحدٍ منهما يحدث عنه حكاك، لكن المسمى بالحكة لابثور معه، ولا خشونة يُعتد بها، ولا تقرُّح، ولا شقوق؛ والجرب بخلاف ذلك.. وفي الأكثر تتقدم الحكّة الجرب وتُنذر به (المهذب في الكحل المجرب ص 279).

(10) الرمد Conjunctivitis : يقال في العُرف العام على تغير لون العين إلى حمرة مع حرارة ورطوبة عن مادة تفعل ذلك. وفي اصطلاح أهل الصناعة (الكحالين = أطباء العيون) يقال على ورم حار يعرض في الملتحمة، وقد يقال على ما هو أعم من هذا.. (المهذب في الكحل المجرب ص 117).

حسو(1) الشعير(2)، الشعير المُحكم الصنعة، الخبز المعسول، الخبز المنقّع في الماء، قثاء(3)، الخبز بالسكنجبين(4) أو الجُلاَّب(5)، سويق الشعير(6)، حسو النشا، حسو الخمير، السمك الصغير البحري اللُّجي(7)، السمك النهري الصخري(8)، الفراريج أسفيذباجة(9)، وما طبخ بالحوامض كالسُّكْبَاجة(10)، والحِصْرمية(11)،

---

(1) انظر ما سنقوله عن هذه الكلمة فيما بعد.

(2) الشعير Barley : من أقدم الأغذية التي استعملها الإنسان، واستعمله في الطب أبقراط حين صنع منه مطبوخًا لعلاج الالتهابات والحميات. وحساء الشعير نوع مشهور عند المسلمين منذ عصر النبوة، وردت أحاديث نبوية كثيرة في فائدته، وكان يسمى التلبين أو التلبينة (قاموس الغذاء ص 330).

(3) القثاء Sank Cucumber :نبات من الفصيلة القرعية، من فصيلته الخيار والفقوس. ورد ذكره في القرآن، وفي الحديث النبوي – وتحدث الأطباء عن فوائد القثاء فقالوا: تسكن الحرارة والصفراء، وتحلل الأورام (قاموس الغذاء ص 517).

(4) السكنجبين Oxymel : كلمة فارسية معربة، أصلها (سركا – انكبين) ومعناها خل وعسل. وهو أساسًا مزيجٌ من الخل والعسل، وقد يُضاف إلى ذلك مواد طبية، ثم أطلق على كل شراب مركب من حامض وحلو (الوصلة إلى الحبيب ص 825).

(5) الجُلاب Jullab : هو شراب الورد، وهو غير الجلبان الذي هو حب أغبر أكدر يؤكل مطبوخًا (لسان العرب 1/478) والمراد به في كلام الأطباء العرب: عقيد ماء الورد بالسكر أو العسل، بحيث يغلي المزيج وتزال رغوته ويرفع عن النار. قيل في نفعه إنه يحفظ الصحة، ويُطفئ حرارة المعدة، ويسكن الحمى (الوصلة إلى الحبيب ص 149).

(6) السويق: يُراد به في الحبوب، ما جُوِّد تحميصه وطحنه، ثم غُسل بماء حار دفعةً، ودفعةً أخرى بماء بارد، ليزول ما اكتسبه في القلي من اليُبْس والحرارة. وغاية أسوقة الحبوب قوت المنقطعين وسكون اللهيب والعطش والحميات، وسويق الشعير غايةٌ في أمراض الأطفال (تذكرة داود 1/205).

(7) في الأصل : اللحي! واللّجي، نسبة إلى (اللُّجَّة) أي البحر العميق.

(8) اهتم الأطباء العرب ببيان أنواع السمك، بحسب المياه التي تعيش فيها، فنرى تفصيل ذلك عند ابن سينا في القانون، والرازي في منافع الأغذية، وابن النفيس في شرح الفصول، وقد اتفقوا جميعًا على أن السمك النهري الصخري الجيد اللون، هو أفضل الأسماك، وأسوأ الأسماك ما يعيش في البرك.

(9) الأسفيذباجة المطلقة: هي ما مُلِّحَ. وهي غذاء صالح صحيح في أكثر الأحوال والأوقات ولجميع الأعمار، اللهم إلا للملتهبين جدًا، وفي الأوقات الحارة جدًا أيضًا. فأما الجسم الصحيح السليم، فلا طبيخ له أوفق منه. وهي بالجملة تصلح للمبرودين والمبلغمين، وفي البلدان والأزمان الباردة، ولا تصلح لأصحاب الصفراء وهيجان الدم، وإذا أكلوا منها، فينبغي أن يأكلوا عليها الفواكه المزة.. (الرازي: منافع الأغذية ص 164) والمراد هنا بالأسفيذباجة: طبيخ الدجاج بالخضروات.

(10) السكباج: طعام يعمل من اللحم والخل والبصل والكراث والعسل مع توابل وأفاويه، القطعة منه سكباجة (الوصلة إلى الحبيب ص 823) وقد وصف ابن العديم طرق عمله في الوصلة إلى الحبيب، ص 599 .

(11) الحصرم Sour Grape : أول العنب ما دام أخضر ، استعمله قدامى الأطباء لعلاج العديد من الأمراض (قاموس الغذاء ص 174) وهناك خمسة أنواع للحصرمية يطبخ فيها الحصرم مع اللحم وأشياء أخرى، وقد تناولها ابن العديم في فصل مفرد عمله في الحصرم (الوصلة إلى الحبيب ص 581).

والتُّفاحية(1) والرُّمَّانية(2)، والسُّمَّاقية(3)، والرِّيَباسية(4)، والمَضِيـرَة(5)، والمَصْلية(6)، وما طبخ بحامض الأُترج(7)، والرايب(8)، والقوابض، والخل،

---

(1) التفاح Apple : فاكهة مشهورة، زرعها في مصر رمسيس الثاني، له اليوم أصنافٌ كثيرة مختلفة الحجم والشكل واللون. كان الأطباء العرب يعالجون الجروح النتنة بعفن التفاح، سابقين بذلك اكتشاف البنسلين ومشتقاته (قاموس الغذاء 108) والتفاحية أربعة أنواع، منها أن يسلق التفاح الحامض ويصفى، ويُنزل على اللحم، ومدققته مقلوة ببصل وكزبرة خضراء، وإن احتاج طعمه إلى إصلاح، فيحمَّض بماء الليمون بحيث لا يظهر فيه.. (الوصلة إلى الحبيب ص 604).

(2) الرمان Pomegranate : نبات مشهور، زهره أحمر جميل يسمى الجلنار، وثماره فاكهة مشهورة، منها حلو وحامض ومر، عرفه الأطباء كعلاج منذ أقدم العصور (قاموس الغذاء ص 245) والرمانية طبيخ يدق فيه حب الرمان ويصفى، ويختر بقلب لوز، ويجعل فيه سكر ونعناع وقرفة ومصطكي، ويعقد على النار، ويلقى فيه الدجاج مسلوقا مُطجَّنًا، ويُغلى معه. وهناك أنواع أخرى من الرمانية، انظر (الوصلة إلى الحبيب ص 533 ، 534).

(3) السُّمَّاق Rhus : شجر صغير من الفصيلة البطمية التي تضم الفستق والبطم والبلاذر الأمريكي، حباته تشبه العدس. استعمل الأطباء منقوعه كغرغرة في حالة التهاب الحلق، وكشراب لوقف الإسهال (معجم الغذاء ص 293) وفي عصر ابن النفيس، كانت هناك ستة أنواع من السماقية، يطبخ فيها السماق مع اللحم والتوابل بطرق مختلفة.. راجع (الوصلة إلى الحبيب ص 587 : 589).

(4) الرِّيباس Currant Fruited Rhubarb : نبات من فصيلة البطاطيات يشبه السلق في أضلاعه وورقه، لكن طعمه حامض إلى حلاوة. قال ابن سينا: ينبت في الربيع على الجبل، مطفئ قاطع للدم مسكن للحرارة ينفع من الطاعون ويحد البصر (الأدوية المفردة في كتاب القانون ص 137) ويضيف داود الأنطاكي: يطفئ حدة الحمى واللهيب والعطش ويقوي الأعضاء الرئيسة. إلخ (تذكرة داود 172/1) والريباسية نوعان الأول: يُطبخ فيه الريباس مع الدجاج والحمص المجروش، والآخر: يطبخ باللحم والحمص المجروش والأرز.. انظر (الوصلة إلى الحبيب ص 575) كما يصنع منه الشراب والمربى.

(5) المَضِيرة: مريقة تطبخ بلبن وأشياء، وقيل هي كل طبيخ يتخذ من اللبن الماضر، أي الحامض؛ وهي طبيخ اللحم باللبن حتى ينضج اللحم وتخثر المضيرة (لسان العرب 496/3 – القاموس المحيط 139/2 – تاج العروس 130/14) ويقول الرازي: المضيرة كثيرة الإغذاء عسرة الهضم، لا تصلح إلا للمعد الملتهبة وفي الأوقات الحارة، وتضر بمن يعتريه القولنج والرياح، وليحذرها من ظهر به بهق أبيض أو نفخ دائم في البطن.. ولا ينبغي أن يؤكل لحم الدجاج والطير مضيرة، ولا لحم المعز، بل لحوم الضأن الفتية والحملان (منافع الأغذية ص 164).

(6) المصلية: طبيخ من اللبن الذي وضع في وعاء خوص أو خرق ليقطر ماؤه (لسان العرب 495/3) أفتى الفيروزابادي بأنه رديء الكيموس، ضار للمعدة (القاموس 51/4) وقال الرازي: المصلية تذهب مذهب المضيرة، إلا أنها أقل ترطيبًا وتلطيخًا (منافع الأغذية ص 165).

(7) الأُترج Cedrat tree : نوع من الليمون، يسمى تفاح العجم وليمون اليهود. أنواعه: السلطاني، والمنوفي، وعبد الرزاق، والمدور. ورد ذكره في التوراة – سفر اللاويين – بعبارة «تأخذون لأنفسكم بهجة ثمر الأترج» وفي الحديث الشريف: «مثل المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة، طعمها طيب وريحها طيب» من خواصه الطبية أنه كاسر للصفراء، مزيل لصفرة العين، يسكن الخفقان الحار، يجلو اللون، يذهب الكلف.. وغير ذلك من الفوائد (معجم الغذاء ص 10 – الوصلة إلى الحبيب ص 770).

(8) اللبن الرايب Yogurt : هو المصنوع من الحليب بإضافة الخمائر اللبنية، وهو أشكال، منها ما هو مشهور في الشام باسم الرايب، وفي مصر باسم الزبادي، وفي تركيا باسم «يوغورت» وهي الكلمة التي دخلت جميع اللغات الأجنبية. وفي العربية عدة أسماء له منها: الخاثر، الصرب، الصريب، الحاذر، الخبيط، المخيض، الحامض، الماست.. وقد عرفت فوائده الطبية منذ أقدم العصور، وجاء ذكره في التوراة =

وزيت الأنفاق(1)، والعَدْسية، والقَرْعية، والخَسّية(2)، وما استعمل من البقول كالرِّجْلَة(3)، والقُطْف(4)، والخَسّ، والبقلة اليمانية(5)، والخُبّازي(6)، والإسفاناخ(7)، والهندباء(8) والكزبرة الخضراء، والحُمّاض(9)، والقرع،

= والإلياذة وأعمال هزيود؛ وعرف العرب من فوائده أشياء كثيرة، ثم اكتشف الطب الحديث من فوائده أكثر (معجم الغذاء ص 615).

(1) الزيت Oil : كلمة اقتصرت في الكتابات القديمة على زيت الزيتون وحده، أما ما عداه من الزيوت فكان يعبر عنها بكلمة دهن (معجم الغذاء ص 562) وزيت الأنفاق هو الزيت المعتصر من الزيتون الفج الذي لم يكمل طبخه، فيقال له زيت أنفاق لأنه ينتفق منه؛ ويقال له أيضًا الزيت الركابي (الوصلة إلى الحبيب ص 819) كما يسمى «المغسول» لأنه يؤخذ من الزيتون أول ما يخضب بالسواد، فيدق ناعمًا، ويركب عليه الماء الحار، ويمرس حتى يخرج فوق الماء، وهو أجود زيوت الزيتون، يسمن البدن ويحسن اللون ويصفي الأخلاط وينعم البشرة (تذكرة داود 1/183).

(2) في الأصل : الحسيه.

(3) الرجلة Purslane, Qarden Putslain : التسمية المصرية للبقلة الحمقاء التي تعرف في دمشق باسم «بقلة» وفي لبنان باسم «فرفحين» وفي العراق باسم «بربين» وقد عرفت في العربية بالبقلة الحمقاء؛ لأنها لا تنبت إلا في مسيل الماء، فيقلعها السيل ويذهب بها (معجم الغذاء ص 80) وهي عبارة عن عشبة حولية لحمية النسيج غزيرة العصارة قليلة الحموضة مستحبة الطعم تؤكل نيئة ومطبوخة، لها فوائد عديدة (الوصلة إلى الحبيب ص 784).

(4) القُطْف = السَّرْمَق: نبات كالرجلة، إلا أنه يطول، وورقه غض طري، وله بزرٌ رزينٌ إلى الصفرة، فيه ملوحة ولزوجة، يوجد عند المياه، ويستنبت أيضًا، له عدة فوائد طبية (تذكرة داود 1/260 – الأدوية المفردة ص 131).

(5) البقلة اليمانية: نوع من الريحان يشبه القطف (تذكرة داود 1/80) يقول الملك المظفر: هي البقلة العربية أيضًا، والبربوز والجربوز، بقلة تؤكل، ويضمد بأصلها الأورام الحارة والقروح.. نافعة للمحرورين لا سيما إذا طبخت (المعتمد في الأدوية المفردة ص 30).

(6) الخُبَّازي Mallow : نبات من الفصيلة الخبازية، يسمى بأسماء متقاربة «خباز – خبازة – خبيز – خبيزة» منه أنواع برية، اشتهر منذ القدم بخواصه الطبية، خاصة في تحسين البشرة. يؤكل ورقه وزهره، ويطبخ ورقه، ويتداوى به (معجم الغذاء 196 – الوصلة 803) ويقال «خبازي» لكل نبات يدور مع الشمس (تذكرة داود 1/135 – المعتمد 115) وانظر ما سنقوله عن الملوكيا فيما بعد.

(7) الإسفاناخ Spinage, Garden Spinach : هي الإسفانج والإسبانخ والسبانخ. نبات من فصيلة السرمقيات، منه أنواع عديدة، أشهرها اليوم «البستاني» معروف باحتوائه على الحديد والفيتامينات، وبقية خواصه الطبية عديدة (انظر: معجم الغذاء ص 25– الوصلة 572، 772 – تذكرة داود 1/43).

(8) في الأصل : هندبه .. والهندباء Endive : نبات صغير الورق ودقيقه، له عدة أنواع. وهو معروف بخواصه الطبية ونفعه للحميات، عالج به الفراعنة أمراض الكبد (معجم الغذاء ص 743) أشار لمنافعه كلٌّ من ابن سينا وابن البيطار والملك المظفر وداود الأنطاكي (انظر: القانون 1/298 – المعتمد ص 539 – المنتخب 1/121 – التذكرة 1/335).

(9) الحمّاض Oxalis : نباتات عشبية برية وزراعية، أنواعه المعروفة لا يقل عددها عن مائتين، وهو ضربان: حماض عذب، والآخر مرٌّ منه بستاني شبيه بالسلق، ومنه ما يشبه الهندباء، ولكل نوع خواص علاجية (انظر : المعتمد ص 105 – التذكرة 1/132 – الوصلة ص 801).

والخيـار، والقثـاء، والفَقّوس(1)، واللُّفاح(2).

ومن الفواكه كالخِصْرم: والعنب المستوي، والتين الأخضر - لبرده العرضي - والكُمثرى، والمشمش، والخوخ، والرمان، والتفاح، والسَّفَرجَل(3)، والتوت والقَرَاصيا(4) ولا سيما إذا كانا حامضين- والزُّعْرُور(5)، والنَّبق، والطَّلْع(6)، والجُمَّار(7)، والبلح.

ومن القطاني(8): الماش(9)، والباقلي، واللوز الأخضر.

---

(1) الفقوس: نبات يشبه الخيار، إلا أنه رديء، عسر الانهضام يولد النفخ في الأمعاء الغليظة ويسبب وجع البطن إذا أكثر منه. يستعمل عند حدوث القيء، ويشرب عليه شراب صرف (منافع الأغذية ص 240- المعتمد في الأدوية ص 366).

(2) اللفاح Mandragora, Devil's Apple : نبات معروف بأسماء كثيرة مثل اليبروح والمندراك وتفاح المجانين وتفاح الجن والسابيرك والمغد؛ وهو معروف لدينا باسم: الشُّمَّام.. له العديد من الخصائص العلاجية والجراحية (المعتمد ص 460 - التذكرة 1/283 - الوصلة ص 875).

(3) السَّفَرْجَل Cydonia, Quince Tree : شجر مثمر من الفصيلة الوردية التي تشمل التفاح واللوز والمشمش.. إلخ. وهو أصناف منها حلوٌ وحامض ومز وتفِه، تؤكل ثمرته نيئة وتطبخ ويصنع منها مربى وللسفرجل عدة منافع طبية، خاصة للإسهال المزمن (معجم الغذاء ص 274 - الوصلة ص 822 - منافع الأغذية ص 236).

(4) القراصيا Flowering Cherry : شجر طويل يحمل ثمارًا كالزيتون في حجمها، إذا نضجت ثماره اسودت. تؤكل نيئة، وتستعمل مجففة، وتنقع ويشرب منقوعها الشبيه بمنقوع التمر هندي؛ لها فوائد طبية عديدة (معجم الغذاء ص 520 - الوصلة ص 859) وقد أسهب الأطباء والصيادلة العرب في ذكر فوائدها (راجع: جامع ابن البيطار - المنهاج لابن جزلة - المعتمد للملك المظفر - تذكرة داود).

(5) الزعرور Hawthorn : شجر مثمر من الفصيلة الوردية، له عدة أنواع، تسمى ثمرته Azerole مأخوذة من Acerola الإسباني، وهذه مأخوذة من كلمة زعرور العربية (معجم الغذاء ص 256) وثمره شبيه بالتفاح في شكله، لذيذ، في كل واحدة منه ثلاث حبات (المعتمد في الأدوية المفردة ص 204) يقول داود: هو الكيلدار، وفي الفلاحة - يقصد الفلاحة النبطية لابن وحشية - يسمى التفاح الجبلي.. إذا اعتصر ماؤه وشرب بالسكر أزال الصداع من وقته، وإن درس ووضع على الأورام الصلبة والحمرة الشديدة حلل وأزال، ويسكن أمراض الحارين بسرعة (تذكرة داود 1/179).

(6) الطلْع Spadix : أول ما يبدو من ثمرة النخل، يخرج في غلاف يشبه الكوز به مادة إخصاب النخل، يسمى قشرة «الكُفُرّي» وما في داخله «الوليع» و«الإغريض» قال الأطباء: يقوي المعدة، ويسكن ثائرة الدم، وينفع المحرورين، ويقوي الأحشاء، وينفع من ضيق النفس والسعال البلغمي، ويعين على الحبل والإخصاب (معجم الغذاء ص 383 - الوصلة ص 843 - المعتمد ص 307 التذكرة 1/232).

(7) الجُمَّار Jummar : هو لُب النخلة وقلبها. بطيء الهضم عاقل للطبيعة، نافع للصفراء والحرارة ونفث الدم، وغير ذلك.. (المعتمد في الأدوية المفردة ص 72).

(8) القطاني: الحبوب التي تدّخر كالحمص والعدس والترمس والأرز والجلبان (لسان العرب 2/124).

(9) الماش Cow pea : نوع من القطاني، قريب من اللوبيا والفاصوليا، اسمه العلمي Vigna nilotica وله أسماء أخرى منها «الأقطن والمج» يفيد السعال والنزلات الصدرية والحمى، ويقال إنه أجود القطاني (معجم الغذاء ص 663 - تذكرة داود 1/288).

أغذية أصحاب حمى الرِّبْع(1):

الخُبز المستصفى من النخالة، المعتدل الخمير والملح والنضج، والمتخذ من حنطة معتدلة بين الرزانة والرخوة، واللحم الغثي(2) من الضأن المعمول باللوز الساذج المعروف بالإسفيذاج الكثير التوابل، والفراريج الإناث، والدُّرَّاج(3)، والزرازير(4) البيض السِّمَان، والسُّمَّان، واليمام، والطَّيْهُوج(5)، وفراخ الحمام المتَّخذة – هذه كلها– باللوز الإسفيذاج، وماء الحمص الكثير التوابل، ومُح البيض نيمرشت(6)، والماش، والزبيب المنزوع العجم مع اللوز والسكر، والشراب(7) الرقيق الريحاني ممزوجًا بالماء.

وقد يحتاج أصحاب هذه الحُمى في بعض الأوقات إلى الأغذية المطلقة(8) مثل الثوم والبصل والفجل والكُرَّاث والخَرْدل(9) والكرفس ونحوها، تتخذ في الأطعمة.

---

(1) حمى الربع Quarton Malaria : حمى الملاريا التي تأخذ يومًا وتهدأ يومين ثم تعود في اليوم الرابع. يسببها البلازموديوم ملاري (معجم المصطلحات العلمية ص 185) والمصاب بها يقال له: مربوع! وأصل تسمية الربع من ورود الإبل الماء، إذا وردته يومًا، وتدعه يومين، ثم ترِد اليوم الرابع (لسان العرب 1/1109).

(2) الغث: الرديء من كل شيء. واللحم الغثي، المهزول (لسان العرب 2/958).

(3) الدُّرَّاج Black partridge, Francolin : طائر كثير النتاج من طير العراق، جعله الجاحظ من أقسام الحمام قائلا إن العرب تسمي الحمام والقمري واليمام والقواخت والدبسي والشفانين والوراشين كلها حمامًا، فجمعوها بالاسم العام، وفرقوها بالاسم الخاص. والدراج أسود الجناحين من الباطن، وظاهرهما أغبر! ويقال «دراج» للذكر والأنثى (الحيوان للجاحظ 1/430 – حياة الحيوان 1/303 – معجم الحيوان ص 184) ويضيف القزويني: إذا كان وقت الزلزلة، تجتمع الدراريج وتصيح قبل ذلك بساعة، ثم تقع الزلزلة (عجائب المخلوقات 2/258).

(4) الزرازير: المفرد زَرْزُور Starling Sturnus Vulgaris وهو نوع من العصافير، سمي بذلك لزرزرته (حياة الحيوان 5/20) جيد الجناح ضعيف الرجلين، وجناحه أجود من جناح العصفور (الحيوان للجاحظ 2/243) أكبر من البلبل، طويل الذنب، أسود اللون، مرقط (معجم الحيوان ص 234) وصفه أبقراط لعلاج اليرقان والخناق، وقال ابن سينا إنه نافع للقوابي (عجائب المخلوقات 2/271).

(5) الطَّيْهُوج Heazel Hen : طائر شبيه بالحجل الصغير، غير أن عنقه أحمر ورجليه حمراوان وما تحت جناحيه أسود وأبيض، وهو خفيف مثل الدراج (حياة الحيوان 5/102) وقد أسهب أمين المعلوف في مناقشة آراء العلماء في الطيهوج (معجم الحيوان ص 119, 142, 185, 195).

(6) نيمرشت = نيمبرشت : البيض المقلي في الماء، بأن يرمى فيه وهو مغلي مجردًا من القشر، ثم يرفع ويصفى من الماء (الوصلة إلى الحبيب ص 892).

(7) يقول ابن النفيس: مطلق كلمة الشراب إذا وردت عند الأطباء، فالمراد الخمر (شرح فصول أبقراط ص168).

(8) في الأصل: المطلقة. والمقصود بالمطلقة، التي تطلق البطن على الغذاء.

(9) الخَرْدل Mustard : نبات عشبي يعرف في مصر وغيرها باسم «المستردة»، وهو أنواع، المشهور منها اليوم الخردل الأبيض والخردل الأسود. وهو من المواد الداخلة في الأغذية والأدوية (معجم الغذاء ص 197 – الوصلة إلى الحبيب ص 804).

أغذية أصحاب حُمى الورْد[1]:

فتات الخبز المعتدل الخمير، المتخذ من حنطة رخوة خفيفة بيضاء، وحسو الفتات المطيَّب بالكمون، وماء الحمص والسِّلْق بأصوله، والماش، واللّبلاب، والكرفس البستاني، والسَّرَاس(2)، والخل بالزيت المغسول، ودهن اللوز، والمربى، والخلّ بالسكر، والزبيب المنزوع العجم. فإن ضعفت قوة العليل، فيُعطى البيض النيمرشت، والفراريج مشوية ومُطَجَّنة، وتتجنب الأمراق والثرائد.

أغذية أصحاب السعال والمسلولين[3] وأصحاب الربو وضيق النفس:

هذه الأغذية تنقسم قسمين.. أغذية باردة للسعال الحار، وأغذية حارة للسعال البارد(4).

الأغذية الباردة: حسو(5) الشعير، حسو النشا، حسو الباقلي الأخضر، حسو الماش، القطف، البقلة اليمانية، الرجلة، الخبازي، الملوكيا(6) الخشن، الرمان الحلو،

---

(1) حمى الورد: الحمى التي تشتد نوبتها ليلاً.

(2) هكذا في الأصل! ولعله يقصد ذلك النوع من الخضر المعروفة في مصر باسم: السريس.

(3) يقصد: أصحاب السُّلّ.

(4) يستند ابن النفيس هنا إلى مبدأ طبي مشهور، يتلخص في عبارة «الضدُّ للضدِّ شِفَاءٌ» وكان أبقراط أول مَنْ عالج بالأضداد، ثم تابعه الأطباء من بعد. يقول جالينوس:
«وينبغي أن تُورد على صاحب العِلّة، ضِدَّ السبب الذي حدثت له منه العلة، فتقابل الإعياء بالراحة، والسهر بالنوم، وعلى هذا المثال» (كتاب جالينوس إلى غلوقن في التأتي لشفاء الأمراض ص 96، 97).
وقد توسع الأطباء في تطبيق هذا المبدأ، خصوصًا جالينوس (انظر: كتاب الفرق ص 26) وابن سينا (القانون 3/309) وهو أيضًا ما نراه عند ابن النفيس حين يقول:
«ويدلُّ على نوع المرض برؤه، فإنه إن برئ بالأشياء الباردة مثلاً، فالمرض حارٌّ وبالعكس؛ لأن علاج الأمراض بالضدّ» (شرح فصول أبقراط ص 167).

(5) الحسو Soup: هو كل طبيخ من دقيق وماء ودهن، وقد يُحلى ويكون رقيقًا يُحسى. قالوا: الحسو والحساء واحد، وقال ابن سيده: الحسو جمع حساء على غير قياس.. والحسو: الشروب. يقال: جعلت له حسوًا وحساءً وحسية، إذا طبخ له الشيء الرقيق يتحساه إذا اشتكى صدره (لسان العرب 1/640).

(6) الملوكيا Corchorus Olitorus: هي النبات المشهور اليوم بالملوخية؛ وهي تسمية عامية في مصر والشام، لا تعود التسمية إلى هذه الحكاية المكذوبة التي تقول إن الملوكيا كانت وقفًا على حكام الفاطميين، ثم أبيحت للعامة بعد ذلك، فالصحيح أنها من كلمة (ملوخيون) اليونانية، وكانت بالهيروغليفية (ملوخ) وكلا اللفظين يعني (الخبازي) ثم انتقلت الكلمة إلى السريانية والعربية (معجم الغذاء ص 708 – الوصلة إلى الحبيب ص 885) وترد الكلمة دومًا عند ابن النفيس بلفظ (ملوكيا) وعند ابن البيطار (ملوخيا) وقال داود: الملوخيا يقال لها ملوكيا، وهي الخبازي (تذكرة داود 1/324) =

السمك الصغير الطري، العنب المستوي، والتين الأخضر النضيج، أكارع الخرفان، أكفان الخِشْخَاش الأبيض(1)، شراب الجُلاب، شراب البنفسج(2)، شراب النِيلُوفَر(3)، ماء القَرْع الصغار بالسكر، ماء الدَّلاع(4)، لُبُّ الخيار، لُبُّ القثاء، لُبُّ البطيخ، دهن حب القَرْع.

الأغذية الحارة: حسو الحُوَّارى(5)، حسو نخالة الحنطة، الأرز الأبيض، البيض النيمرشت، أكارع الكباش والضأن، اللحم الفتي، حسو الحلبة(6) مع التين أو التمر، حسو الحمص، الفراريج، البصل المشوي، العنب الحلو النضيج، الكرنب، التين اليابس، الجوز، اللوز، الصنوبر(7)، الموز، قصب السكر، حب الصنوبر مع الزبيب، التمر الفانيد(8)، العُنَّاب الصحيح(9)، الشراب الحلو، العسل المدبَّر، الفَالُوذَج(10)

= وقد وصف ابن العديم أربع طرق لطهي الملوخيا، حيث أفرد فصلاً مستقلاً لذلك، والأنواع الأربعة تطهى فيها الملوخيا باللحم وتُطيَّب بالكزبرة وبأشياء أخرى (انظر: الوصلة إلى الحبيب ص 560, 562).

(1) الخِشْخَاش The poppy : نبات عُشبي أنواعه كثيرة العدد، منها البرية والتزينية والصناعية، تتميز بعصارتها اللبنية المخدرة التي تسمى الأفيون (الوصلة إلى الحبيب ص 804) يقول داود: إذا أطلق الخشخاش، فالمراد به النبات المعروف في مصر بأبي النوم، وهو أبيض هو أجوده، وأحمر هو أعدله، وأسود هو أشده أفعالا، وزهر كل نوع كلونه (التذكرة 1/140).

(2) شراب البنفسج: دواء مشهور عند الأطباء العرب، كانوا يصنعونه بغلي رطل من ورق البنفسج في عشرة أرطال ماء حتى يذهب الربع، ثم يصفى ويعقد بوزنه سكر أو عسل. وهو ينفع من الحميات وأوجاع الصدر والسعال والسرسام (تذكرة داود 1/214).

(3) شراب النيلوفر: يقارب في فعله أفعال البنفسج، لكنه للأطفال أصلح. وصنعته كصنعة شراب البنفسج (تذكرة داود 1/214).

(4) الدُّلاع: البطيخ الأخضر عند المغاربة (قاموس الأطبا 1/255).

(5) الحُوَّارى: الدقيق الأبيض الجيد، وهو لُباب القمح (قاموس الأطبا 1/162).

(6) في الأصل: الحلبا.

(7) الصنوبر Pine : شجر من الزهريات عارية البذور، التي منها: السرو، العَرْعر، الأرز، توجد منه أنواع عديدة، يُؤخذ من جذوره وسوقه زيوت القلفونية والتربنتينة، وتؤكل بذوره، ويُعتصر منها زيتٌ، وأجود ثمر الصنوبر: الحديث الأبيض (قاموس الغذاء ص 358) وقد أطال العرب في ذكر فوائده.. (انظر: المعتمد ص 292) وأطلقوا عليه اسم قضم قريش، وفي مفردات ابن البيطار يسمى: فم قريش.

(8) التمر الفانيد: مسحوق البلح الناعم. يصنع منه نبيذ معروف بنبيذ الفانيد، وهناك أنواع عديدة من نبيذ الفانيد، منها السِّجْزي – نسبة إلى سِجِسْتَان – والخزائني.. (راجع: المعتمد ص 518 – منافع الأغذية ص 104 – الوصلة إلى الحبيب ص 855 – تذكرة داود 1/328).

(9) غير واضحة في الأصل.

(10) الفَالُوذَج: نوعٌ من الحلوى يصف ابن العديم صنعته فيقول: يحمِّص اللُّبَاب بالشَّيْرَج، ويلقى عليه قليل لبن حليب، فإذا قارب أن يجفَّ يعقد بجُلابٍ وعسل نحل، ويجعل فيه عند نزوله سكر مدقوق وفستق، ويجعل عليه مسك وماء ورد (الوصلة إلى الحبيب ص 642) ويصف الرازي فعله فيقول: صالح للصدر والرئة، وليس بصالح للمعدة، كثير الإغذاء بطيء النزول – لا سيما المعقد منه – والمتخذ بالعسل كثير الإسخان جدًا، أما المتخذ بالسكر ودهن اللوز فمعتدل (منافع الأغذية ص 257).

الحلو، المتخذة بالجُلّجُلان الحلو(1)، المتخذة باللوز والفستق وحَبٌ الصنوبر والخبيص(2) واللُّوزينَج(3)، ودهن اللوز والشيرج(4)، الزبيب الحلو، لبن الأتن(5)، لبن النوق، لبن الماعز، شحم الطير، الزُّبْد، اللِّفت، الفجل مطبوخًا على سبيل الدواء.. ينفع من الربو.

أغذية أصحاب الإسهال:

منها حارةٌ، ومنها باردةٌ. فالأغذية الحارة التي يغتذي بها أصحاب الإسهال البارد(6): الخبز النضيج - ولا سيما إذا كُرِّرَ في الفرن الكعك، البقسماط، الأطحلة(7) مشوية على الجمر، أكباد الخرفان، المطجَّنات من اللحم، الطير، القلايا الغبيطية(8)، أكباد البَطِّ مشوية، محاح البيض - لا سيما إذا طُجِّنت في الخل والسمن، الجبن العتيق المشوي على الجمر، اللبن المطبوخ على الرضف(9)، اللبن

---

(1) في هامش الصفحة (هو الخروب البطي) وانظر ما سنقوله عن الشيرج فيما بعد.

(2) الخبيص: الحلوى المعمولة من السمن والسكر والدقيق، منه عدّة أنواع (انظر: الوصلة إلى الحبيب ص 803, 636, 635) ويقال له: المخبوصة، تعمل من دقيق الحنطة مع دهن اللوز والشيرج، وبعد انطباخ الدقيق في الدهن يُجعل عليه شيء من السكر أو العسل (قاموس الأطبا 1/232) ويقول الرازي: الخبيص أقل لزوجة من الفالوذج، وأجود للمعدة، وإذا كانت خبيصة نضيجة لم يكن لها كثير وخامة ووقوف في المعدة (منافع الأغذية ص 258).

(3) اللُّوزينَج: حلوى من الدقيق والسمن، محشوّة بالجوز واللوز والصنوبر، راجع طريقة عملها في (الوصلة إلى الحبيب ص 641) وعن اللوزينج يقول الرازي: صالحٌ للصدر والرئة وخشونة الصوت، غير أن رقاقه تهيئ لتوليد السُّدد، ويُصلح ذلك منه بشُرْب السكنجبين الذي يكون ببزر الهندباء (منافع الأغذية ص 558).

(4) الشيرج Sesame oil : هو الزيت المستخرج من بذور السمسم. يسمى الشيرج، والسيرج، وزيت السمسم، ودهن السمسم، ودهن الحل، ودهن الجلّجلان، ويعرف أيضًا باسم الزيت الحارّ (قاموس الغذاء ص 311- الوصلة إلى الحبيب ص 833).

(5) الأتن: جمع أتان، وهي أنثى الحمار.

(6) راجع ما ذكرناه عن المبدأ الطبي: الضدُّ للضدِّ شفاء.

(7) جمع «طحال».

(8) غير واضحة في الأصل.

(9) الرضف: الحجارة المرصوفة بعضها إلى بعض (لسان العرب 1/1174) يقول القوصوني: الرضف، الحجارة المُحمَاة في النار يُوقد عليها حتى إذا صارت لهبًا، وأُلقيت في القِدْر مع اللحم فأنضجته. والرضيف، اللبن يغلي على الرضف (قاموس الأطبا 1/278).

المطبوخ بالحجارة أو بالحديد، لحوم القليات والأرانب والحجْل(1) والقَنابر(2) مبذولة الماء(3)، اللوز أسفيذباجة، الزبيب العفص(4) بعجمه، السفرجل الحلو المشوي على الرضف، التفاح الحلو العَفِص، الكُمثرى، الخَرْنوب(5)، الشَّاهْبلوط(6)، العسل المعقود - ولا سيما بيرز الكتان(7)، أكارع الحيوان المدبَّرة، حشو الكعك والبقسماط، الشراب الأبيض، الشراب الأسود العفص، الكرنب المبذول ماؤه مرتين أو ثلاثًا.

الأغذية الباردة التي يغتذي بها أصحاب الإسهال الحار: سويق الشعير المدبَّر، العدس المبذول ماؤه، خبز الجَاوِرس(8) وحسوه، الذرة، الدُّخن(9)، الباقلي بالخل(10)، الكرنب المبذول الماء المأكول بالخل، السفرجل المزُّ، التفاح المز

---

(1) الحِجْلُ Partridge : طائر في حجم الحمام، أحمر المنقار والرجلين يسمى دجاج البَرّ. ذكر الدَّميري منه نوعين: نَجْدِيًّا أخضر اللون، وتهَاميًا فيه بياض وخضرة (حياة الحيوان 2/307) وذكر المعلوف عدة أنواع منه، منها المغربي والرومي والعراقي (معجم الحيوان ص 184).

(2) القَنَابِر، المفرد قنبرة Lark : طائر صغير أبقع، يسمى عند عامة أهل مصر بالدالوع (معجم الحيوان ص146).

(3) الكلمة في هامش الأصل.

(4) العَفَصُ: ما يقع على الثمار، فيصير طعمها بشعًا، فيه عفوصة ومرارة وتقبُّض، بحيث يعسر ابتلاعه (لسان العرب 2/824).

(5) الخَرنُوب = الخَرُّوب Corbo Tree : نبات مشهور في مصر والشام.

(6) الشَّاهْبَلُوط: هو ما يعرف باسم «القَسْطَل» قيل في منافعه إنه يقطع القيء والغثيان وينفع الأمعاء، ويقوي المعدة، ويدرُّ البول (المعتمد في الأدوية المفردة ص 256). وهو يرد في الكتابات القديمة بأسماء متعددة، منها: سرذيانو لوفيا، قسطانيا، موطا، بلوط كوكب المشتري. وهو أجود هضمًا من البلوط، وقابض مثله (منتخب جامع المفردات 2/61).

(7) يقول الملك المظفر: البزرُ حَبُّ جميع النبات، والجمع بزور، وقد خُصَّ به بزر الكتَّان فصار اسمًا . وهو رديء للمعدة عسر الانهضام. وأهل القرى كثيرًا ما يستعملونه بأن يخلطوا معه، بعدما يقلونه ويطبخونه، عسلاً (المعتمد في الأدوية المفردة ص 22).

(8) الجَاوِرْس (L) Panicun miliaceum : نوع من الذرة زرعه شبيه بقصب السكر، وهو ثلاثة أصناف: مفرطح أبيض إلى صفرة ما، في حجم العدس، هو الأجود. ومستطيل صغار يقارب الأرز. ومستدير مفرق الحب، هو أردؤه (تذكرة داود 1/102) قال الملك المظفر: هو صنف من الدُّخن صغيرُ الحب، وهو أقل غذاءً من سائر الحبوب (المعتمد في الأدوية المفردة ص 63) ويعرف الجَاوِرْس اليوم في صعيد مصر باسم «الحِيضي» ويزرع هناك على نطاق واسع، ويصنع منه خبز رديء بالنسبة لخبز القمح.

(9) الدُّخْن (L) Panicum : جنس من الحبوب يشبه الجاورس، يعمل منه الخبز (المعتمد في الأدوية المفردة ص 15).

(10) مطموسة في الأصل.

والحامض، الحِصْرم المنتهي(1)، الزُّعْرُور(2)، حَبُّ الآس(3)، العنبر(4)، أجْمار النخل، جُمَّار الدوم(5)، البلوط، البُسْر(6)، البلح، الرايب، الجبن الرطب، التوت الفجُّ، ثمر العليق(7)، سويق النبق، سويق الكمثرى، سويق الغُبَيْراء(8)، سويق حَبُّ الآس، سويق حَبُّ الرمان، سويق التفاح، الفول المقلو، ومن الألوان: السماقية والحصرمية، والرمانية، والريباسية، والسفرجلية، والتفاحية، والعدسية، والمصلية.

---

(1) غير واضحة في الأصل.

(2) راجع الزعرور Hawthorn فيما سبق.

(3) الآس = الريحان Myrtle : شجر أخضر عطري، ثماره عنبية ذات لون أبيض مائل إلى صفرة أو زرقة. ويسمى حب الآس في الشام (حَبْلاس) وفي مصر وتركيا (ميرْسين) وفي اليمن (هَدْس) وفي المغرب (حلْموش، مَرْد، أخْمام) كما يُدعى (قَطْس، شلْمون، تكْمام، عمار) وقد أفاض الأطباء والعشابون العرب في ذكر الفوائد الطبية للآس وثمره.. ويعرف العنصر الفعال فيه اليوم باسم: ميرْتول (قاموس الغذاء ص23).

(4) العنبر Amber : مادة راتنجية محجرة صلبة لا طعم لها ولا ريح، إذا أحرقت تُستعمل في صناعة العطور (الوصلة إلى الحبيب ص 851) ويُعرف العنبر الخام باسم: النَّدّ Ambergris (معجم المصطلحات العلمية ص 467).

(5) في هامش الأصل: هو مقل اليهود.. وجاء في المعتمد: المقل يسمى كوراً، ويُعرف بالمقل الأزرق والمقل المكي وبمقل اليهود، وهو غير مقل الروم، وهو صمغ يشبه الكَنْدر طيب الرائحة (المعتمد في الأدوية المفردة ص504).

(6) البُسْرُ Date Fruits in agreen stage (معجم المصطلحات العلمية ص65) يقول الزبيدي: هو التمر قبل إرطابه، لغضاضته، وذلك إذا لَوَّن ولم ينضج، فإذا نضج فهو الرطب (تاج العروس 174/10) قال الجوهري: البُسْرُ أوله طَلْعٌ ثم خَلالٌ ثم بَلَحٌ ثم بُسْر ثم رُطَبٌ ثم تَمْرٌ (لسان العرب 211/1) وخالفه الفيروزآبادي قائلاً: قولُ الجوهري غير جيد، والصواب أوله طَلْعٌ، فإذا انعقد فسَيَابٌ، فإذا اخضرَّ واستدار فجَدَالٌ وسُرَادٌ وخَلالٌ، فإذا كبر شيئًا فبَغُوٌ، فإذا عظم فبُسْرٌ ثم مُخْطَمٌ ثم مَوكت ثم تَذْنُوب ثم جُمْسَةٌ ثم ثَعْدَةٌ وخَالِعٌ، فإذا انتهى نضجه فرُطَبٌ ومَعْوٌ، ثم تَمْرٌ (القاموس المحيط 386/1).

(7) العليق Bramble : نبات شائك من الفصيلة الوردية ينبت حول الأنهار والينابيع، وقد يزرع حول البساتين فيكون سياجًا يحميها، ورقه كورق الورد في خضرته وشكله وخشونته، وله ثمرة مركبة ذات عناقيد تسمى الثمرة العليقية أو توت السياج، وهي شبيهة بثمر التوت (المعتمد ص 332 – قاموس الغذاء ص 420).

(8) الغُبَيْراء Sorbus (L) : شجرٌ من الفصيلة الوردية، له ثمرٌ على قدر الزيتونة المتوسطة، لونها أحمر ناصع الحمرة. وطعمها حلو بعفوصة مستغثية. توجد منها عدة أنواع (المعتمد ص 350 – معجم المصطلحات ص 476).

أغذية أصحاب القُولَنج(1) والمتمسكين الطبائع:

منها حارة، ومنها باردة. فمن الأغذية الحارة لأصحاب القولنج البارد: الخبز الكثير النخالة، فتات الخبز المنقع في الماء الدفيء مع شيءٍ من عسلٍ أو سكر، حسو دقيق الحُوَّاري مع السكر أو العسل، اللحم الفتي، لحم الخروف أسفيذباجة، مُخُّ العظام(2)، أوراك اللحمان الرقيقة. جميع الألوان نيَّة ومطبوخة، لا سيما مع شيء من العسل أو السكر. أمراق القنابري، الفراريج أسفيذباجة، أمراق الديوك الهرمة المحشو جوفها.

إن أريد للبَلْغَم: لُبُّ قُرْطم(3) وحده. وللسُّدَد: إسفانخ(4). وللرياح: شَبَت وكَمُّون وملح وكُرَّاث، وحدها أو مع العسل الشحيح(5) الزيت المستخرج من زيتون أسود قد نضج، دهن اللوز، دهن الشَّيْرَج المُري، ماء البحر، الشراب الحلو، الشراب الممزوج بماء البحر، الماء الفاتر السُّلافة(6)، نبيذ التين، نبيذ الزبيب – لا سيما الذي يواقعه العسل – نبيذ التمر، العسل النيء أو المطبوخ، السكر الفانيد(7)، قصب السكر، الموز، التين اليابس، الفستق، التين بالجوز، العنب الحلو، ماء الكُرَّاث باللحم وبغيره، الكرنب نيًّا ومطبوخًا من غير أن يبدَّل ماؤه السُّلْق(8)، الأنجرة.. الهِلْيون(9)، الثوم، البصل – اليسير منه – ماء الحِمَّص بالكمُّون

---

(1) القولنج Colitis: مرض معوي مؤلم يعسر معه خروج الثفل والريح من البطن، وهو اسم لما كان السبب فيه في الأمعاء الغلاظ، فإن كان في الأمعاء الدقاق فالاسم المخصوص به: إيلاوس (قاموس الأطبا 1/97).

(2) يقصد النخاع الموجود بداخل العظام.

(3) القرْطم Carthamus: نباتٌ زراعي صيفي، من المركبات الأنبوبية الزهر يعرف بأسماء عديدة (البَهْرَم – البِرْمَان – المَرِيق – الأحريض – الخريع) وزهره يسمى (العُصْفر) وهو يدخل في بعض الأطعمة.. وحَبُّ القرْطم غذاء شهي للببغاوات، فيه منافع طبية معروفة منذ عصر أبقراط (قاموس الغذاء ص 523).

(4) في الأصل: وللسود إسفانج.. وراجع فيما سبق (إسفاناخ).

(5) غير واضحة في الأصل.

(6) سُلافة الشيء: خلاصته. والسُّلافة من أسماء الخمر.

(7) السكر الفانيد: هو عسل السكر قبل أن يتجمد وينعقد (الوصلة إلى الحبيب ص 855).

(8) السُّلْقُ White beet: بقل زراعي مشهور من الفصيلة السرمقية، يسمى أيضًا الشمندر الشارد، كان معروفًا منذ سنة 300 قبل الميلاد (قاموس الغذاء ص 291) وهو الآن مشهور بمصر، لما جرت به العادة من طبخ القلقاس معه.

(9) الهِلْيون Asperge: نبات من الفصيلة الزنبقية، منه نوع زراعي مشهور يعرف باسم Asparagus officinalis ويُعرف في البلاد العربية بأسماء: حَغبُوس، يَرَامع، كِشْك الماس. وهناك أنواع من الهليون تزرع للزينة، وأنواع برية (قاموس الغذاء) انظر منافعه الطبية في: المعتمد ص 535 – تذكرة داود 1/335).

والشَّبَت، حسو من نَشَاسِتْج(1) الكَرْسنة(2)، حسو الحلبة(3)، ماء الحِمَّص مع السلق، الفراريج، السِّلْق مع الكرنب ومع الهِلْيون، واللحم بجميع هذه البقول الموصوفة، الفجل على الريق.

وأما الأغذية الباردة لأصحاب القولنج الحار: تلباب(4) الخبز المنقَّع في الماء البارد - مع شيء من سكر - أمراق الأصداف، الحلزون البحري(5)، الزبد، ماء اللبن، ماء العدس، التين الأخضر - إذا أكل على الريق ببرده - ماء الرمان الحلو، العنب المستوي، القرع، البطيخ، الخيار، القثاء، المشمش، الخوخ، الملوك(6)، الخبازي الملوكيا البستانية والبرية، الهندباء، الإسفاناخ، اللبلاب الصغير، البقلة اليمانية، القطف، ما طُبخ من الفراريج بهذه البقول الباردة.

أغذية أصحاب السوداء والماليخولين(7):

الخبز الحُوَّارى(8) المحكم الصنعة المعتدل الخمير والملح، لحم الضأن الحولى(9)

---

(1) النَشَاسِتْج = النشا.. انظر ما سنقوله عن هذه الكلمة فيما بعد.

(2) الكَرْسَنَة: يبدو أن لهذه الكلمة مترادفات كثيرة، فالملك المظفر يقول: هي الجلُبّان، وداود يرى أنها (الكثنين) وعلى كل الأحوال، فالكَرْسَنَة: شجر دقيق الورق والأغصان، له حَبٌّ في حجم العدس إلا أنه غير مستدير، بل مضلع. ويؤكد داود الأنطاكي أنها ليست نوعًا من الجلبان ولا بينهما شبه (تذكرة داود 371/1) وعن فوائدها الطبية قيل: دواء يحسِّن الألوان وينقي البشرة وتعالج به الحكَّة والجرب والقروح والأورام والكسور وعسر النَّفَس والسعال وأمراض الصدر، وتسمِّن البدن وتصلح لنهش الأفاعي (الأدوية المفردة ص 85 - المعتمد ص 420 - التذكرة 371/1).

(3) في الأصل: الحلبا.. ويبدو أن الناسخ كتبها (الجلبان) ثم عاد وحذف النون ونقطة الجيم.

(4) يقصد: لب الخبز.

(5) الحَلَزُون Helix (L) Limacon: قوقعٌ بحري مشهور، يصفه الدَّميري بقوله: هو دود في جوف أنبوبة حجرية، يوجد في سواحل البحار وشطوطها. وهذه الدودة تخرج بنصف بدنها من جوف تلك الأنبوبة الصدفية وتمشي يمنة ويسرة تطلب مادة تغتذي بها، فإذا أحسَّت بخشونة غاصت في جوف الأنبوبة (حياة الحيوان 316/1) قال الدميري: حكمه التحريم لاختبائه. وقال ابن سينا: يُطفئ الدم ويستخدم المحرَّق منه لقروح العين (الأدوية المفردة ص69).

(6) في هامش الأصل: هو القراصيا.

(7) الماليخولين أو أصحاب الماليخوليا Melanicholy : هم المضطربون عقليًا. ساد الاعتقاد منذ عصر أبقراط حتى عصر ديكارت أنهم يقعون في الجنون السوداوي بسبب تصعد أبخرة السوداء إلى دماغهم فتحدث فيهم الاضطراب، وهذا ما نجده في التأمل الأول من كتاب (التأملات Meditations) لديكارت. ولم يختلف مفهوم هذه اللفظة كثيرًا عند الأطباء المسلمين، ولكنهم نظروا إلى هذا المرض نظرة أكثر واقعية، وحاولوا علاجه بطرق كثيرة، منها الموسيقا.

(8) الحُوَّارى: الخبز الأبيض المصنوع من الدقيق المنخَّل بشكل جيد.

(9) يقصد الخراف التي تكون لحومها ألطف من غيرها، لصغر سنها.

بإسفيذاج، لحم الجِداء الرضيع، الخرفان، الفراريج الإناث، السُّمَّان، الحِجل، الطَّيْهوج، الدُّرَّاج، السمك الصغير الصخري، السمك البحري الصخري الصغير الجثة، ماء الحِمَّص.

ويستعملون من هذه البقول الباردة الرطبة عند تعذُّر طبائعهم، ولا سيما إن كان شيء من الحَرّ - مثل: القطف والخس والبقلة اليمانية والإسفاناخ والقرع والخبازي والملوكيا والسلق. ومن القطاني: ماء الحِمَّص، وما يتصرف منه في الطبيخ باللحم والماش إذا سلق بالماء. ومن الفواكه: التين اليابس - اليسير منه على الريق، لتليين طبائعهم، والحلو والعسل والسكر والفانيد، ومصُّ قصب السكر، كل هذه تليِّن الطبيعة. والزبيب المنزوع العجم، واللوز الأخضر، والشراب الريحاني - إذا مُزِج بالماء العذب، وأخذ منه اليسير ما لا يبلُغ حَدّ السُّكْر - واللفت إذا سُلق وبُدِّل ماؤه مرتين وطُبخ باللحم الفتي السمين وعُدِّل تابله(1)، والجزر إذا سُلق سلقة واحدة وبُدِّل ماؤه وطُبخ باللحم وطُيِّب بالأبازير، محاح البيض نِيمْرشت.

أغذية المَجذُومين(2) والمَبْروصين(3):

كل غذاءٍ رطب حارّ، كخبز الحُوَّارى، ولحم الضأن، ومحاح البيض، والدُّرَّاج، والفراريج وفراخ الحمام، وماء الحمص، والهريسة متخذة بلحوم الدجاج، والفراريج المُطَيَّبَة بالدَّارْصِيني(4)، والزنجبيل(5)، واللفت، والهِليون، والعنب

(1) يقصد أن تكون التوابل فيه معتدلة.

(2) الجذام Lepra, Leprosy: تغيُّر أشكال الأعضاء وتفرق اتصالها، منه مقرِّح وغير مقرِّح. وهو مما يورث ويعدي، والمتمكِّن منه لا يُرجى برؤه، والمبتدئ قليل الإفلاح (الموجز ص303).

(3) البَرَص Leucderma: بياض أو سواد يظهر في ظاهر البدن، وقد فرَّق ابن سينا بينهما بأن الأسود هو (القوباء) وهو تحرُّق يعرض للجلد مع خشونة شديدة، ويعتبر من مقدمات الجذام (قاموس الأطبا 230/1).

(4) الدارصيني Cinnamon: يسمى أيضًا قرفة سرنديب، قرفة سيلان، شجرة زراعية تنبت في سيلان والهند والصين، وهي نوع من أنواع القرفة، تحتوي فروعها على زيت طَيَّار عطري، وتعتبر من الأفاويه الفاخرة (الوصلة إلى الحبيب ص 807) راجع خواصُّه الطبية في جامع ابن البيطار والمعتمد وتذكرة داود - والأدوية المفردة.

(5) الزنجبيل Ginger: كلمة فارسية، وهو نبات عشبي عطري مشهور، هندي الأصل، له عروق غلاظ تضرب في الأرض وتتولَّد فيها عقد حريفة الطعم (الوصلة ص 819).

النضيج إذا امتصَّ ورُمي قشره، وحبة اللوز الحلو، دهن اللوز، الشَّيْرَج، اللبن الحليب، الشراب الرقيق(1) المزاج. وأكل الكُنْجَر، وشرب مائه، والاستحمام الكثير.

أغذية المصروعين(2)، والمفلوجين(3)، وأصحاب الرعشة والسكتة(4)، والكُزاز(5)، وأغذية الشيوخ، وجميع الأعراض الباردة:

الخبز المُحْكم الصنعة المعتدل الخمير والملح، المتخذ من الحنطة الخفيفة الرخوة البيضاء، اللحم(6) الفتي، الفراريج، الدجاج الفتيان، بيض الدجاج، فراخ الحمام، الزرازير، طير الحقول(7)، الشفانين(8)، الطيهوج، والدُّرَّاج، الوَارَشِين(9)، أجنة الإوز، الصنوبر، التين، الجوز، الزبيب الحلو، الفستق، الجوز بالتين، ماء الحمص، العسل، السمن، الشراب الأصفر الرقيق، جميع الأطعمة التي توافقها أفاويه(10) الطيب كالمسك والعنبر والعود(11) والقرنفل والدارصيني والقِرْفة والسُّنْبل(12) ونحوها.

---

(1) في الأصل: الدقيق.

(2) الصرع Epilepsy عند ابن النفيس: سُدَّة دماغية غير تامة، تتشنَّج بها جميع الأعصاب لانقباض مبدئها، فتمنع الحِسَّ والحركة والانتصاب (الموجز ص145).

(3) الفالج hemiplegia: هو في العُرف اللغوي استرخاء شِقٍّ من البدن طولاً. ويستخدمه ابن النفيس دومًا، بمعنى استرخاء أي عضو كان.

(4) السكتة Apoplexy, Stroke: علّة يلزمها تعطّل الأعضاء كلها عن الحس والحركة الإرادية، إلا ما كان ضروريًا في الحياة كحركة النفس، فإنها تضعف حتى تخفى عن الحس، فتكون السكتة قوية جدًا. ودونها في القوة ألا يظهر ذلك، ولكن يكون النَّفَس باستكراه واختلاف لا نظام فيه. فإن كان الاختلاف يسيرًا ومع نظام فهي أخف. وأضعفها ما يكون النفس فيها سليمًا (شرح فصول أبقراط ص 199).

(5) الكُزَاز Tetanus: يقال عند الأطباء العرب على التشنُّج الذي يقع في العضل والعصب معًا. قال ابن سينا: كل كُزَاز عن ضربة، يصحبه فواقٌ ومغصٌ واختلاط عقل، وهو قتَّال (قاموس الأطبا 1/208).

(6) في الأصل: للحم.

(7) يقصد العصافير التي تكثر في الأرض المزروعة، وهي أنواع لا تحصى.

(8) الشُّفَانين: جمع شفنين وهو ما يسميه العامة (يمام) يشتهر بصوته الذي فيه ترنُّم وتحزين (حياة الحيوان 2/53) . واعتبره الجاحظ من الحمام، وقال: القمْري حمامٌ، والفاختة حمامٌ، والورشان حمامٌ، والشفنين حمامٌ، وكذلك اليمام واليعقوب، وضروب أخرى كلها حمام. وكل طائر يُعرف بالزواج ويحسن الصوت والهديل والدعاء والترجيع فهو حمام، وإن خالف بعضه بعضًا في اللون والصوت (الحيوان 1/413) لكن ابن النفيس لا يستخدم الشفانين كمرادف لليمام أو الحمام؛ لأنه ينصُّ على كل واحدٍ منها بلفظٍ مفرد.

(9) راجع الهامش السابق.

(10) الأفاويه: النباتات العطرية القوية الرائحة، والبعض يجعل التوابل منها.

(11) العود Aqallochum, Indion alse tree, Calambac tree: نوع من الطيب يُتبخَّر به، له أسماء عديدة، وهو شجر أصله الهند، من أنواعه ما يستعمل مضغًا، ومنه ما يشرب، ومنه بخور. (راجع: المعتمد ص 345- تذكرة داود 1/241 – الوصلة ص 851).

(12) السُّنْبل camel's hay, Scenauth: نبات عشبي عطري، يسمى بعدة أسماء منها: الإذْخر، طيب العرب، يستخرج منه زيت عطري (الوصلة إلى الحبيب ص 827).

أغذية النفساء[1]، والمستفرغين من الدم بالفصد، والرُّعَاف[2]:

الأغذية التي تستعمل عند الحمية لأخذ الدواء، وما يُؤكل بعد شرب الدواء، وكل غذاء يكون قليل الكمية يغذي(3) إغذاء كثيرًا سريع الهضم خفيف على المعدة، تقبله الأعضاء بشهوة استحالته إليها مثل: فتات الخبز المحكم الصنعة بالسكر، وكِشْك(4) الشعير المحكم الصنعة مع السكر، وماء اللحم المستخرج مع الشراب الريحاني، وأمراق الفراريج التي طبخت حتى تهرّت(5) أو الدجاج، أو الشفانين، أو البيض النيمرشت، ومصُّ اللحم المكبَّت على الجمر، والشراب الحلو الأحمر الريحاني، والعسل المدبَّر.

أغذية الناقهين[6] من الأمراض، ومَنْ يريد أن يزيد في قوته:

الخبز المحكم الصنعة، البيض، فراخ الحمام، الزرازير البيض، ماء اللحم، كِشك الشعير المحكم الصنعة بالسكر، الهرايس المتخذة من حنطة بيضاء رخوة خفيفة مستصفاة من النخالة، مع صدور الدجاج والفراريج السِّمَان ولحومها وأجنحة الإوز المسمَّنة، أو مع اللحوم الفتية بعد أن يلقى عليها مُري(7) وفلفل ودار صيني، وسكر أو عسل، أكارع الجدي، أكارع الحملان وقلوبها، اللحم المكبَّب، خصية(8) الديوك، مُخُّ العظام.

---

(1) النفساء: النُّفَاس puerperivm ولادة المرأة، فإذا وضعت فهي نفساء (قاموس الأطبا 1/222).

(2) الرعاف epistaxis, rhinorrhagia: الدم الذي يسيل من الأنف، سُمي رعافًا لسبقه علم الراعف (قاموس الأطبا 1/278) يقول ابن النفيس: يحدث عن امتلاء شديدٍ مفجِّرٍ للعروق، وأكثره عن ضربة أو سقطة أو فرط غليان، ويتقدمه صداع مبرِّح والتهاب وحرقة (الموجز ص166).

(3) في الأصل: يغذا.

(4) الكِشْكُ: هو الجَشِيشُ (أي المطحون طحنًا خشنًا) من أي الحبوب كان، يشبَّع باللبن الحليب لعدة أيام، ثم يجفف في الشمس على أسطح المنازل، ويستعمل في صنع الحساء والمعجنات والعجة وغير ذلك (الوصلة إلى الحبيب ص 871).

(5) يقصد: تَهَرَّأَتْ.. وتَهَرَّأَ اللحم، إذا نضج (لسان العرب 3/800).

(6) الناقه: هو الذي أفاق من مرضه وكان قريب العهد منه، ولم يرجع إليه كمال صحته (قاموس الأطبا 2/217).

(7) المري: من الأدوية القديمة التي استخرجها الكلدانيون والقبط، يُصنع من دقيق الشعير والفوتنج البري والملح لملكس، يعجن ويترك في إجانات لمدة عشرين يومًا، يُعاد عجنه كل يوم، ثم يمرَّق ويصفى ويشمَّس أيامًا يؤمن من فساده بعدها (تذكرة داود 2/294) وقال الجاحظ في رسالته في المري: هو جوهر الطعام، وروح البارد المستطرف، والحار المستضعف، يصلح بالليل والنهار ويطيب البارد والحار، ويدبغ المعدة ويشهي الطعام ويغسل أوضار الجوف الفاسدة وينشف البلغم ويذهب بخلوف الفم (المعتمد في الأدوية المفردة ص 492).

(8) غير واضحة في الأصل.

أغذية لأصحاب المعد الضعيفة، والقيء، والوحم العارض للنساء، وأكلهن الأطيان(1)، وأشباه ذلك:

السَّفَرْجَل، التفاح، الكمثرى، البُسْر، زيتون الماء، الكَبَر المُخَلل(2)، الزيتون، اللفت المُخَلَّل، الزيت العفص، الشَّاهْبَلُوط ولا سيما بالتين الحلو الحديث الرطب، وحَبّ الآس والفستق والشراب الصرف والخل.

أغذية لأصحاب الكبد الضعيفة:

كل غذاء سريع الانهضام(3)، كخبز الخِشْكار(4) – المُختمر خاصة– والخبز الذي يكون من حنطة رخوة خفيفة بيضاء، ولحوم الطير كالفراريج، والدُّرَّاج، والطَّيْهُوج، واليمام، والزرازير البيض، والحِجل، ولحوم الجدي، والبيض النيمرشت، وحسو الفتات، وكشك الشعير، والسويق المدبَّر، والخبز المعسول، والسكر، والزبيب إذا أكل بنواه – فإنه يسمن الكبد المهزولة بخاصية فيه – والفستق يقوي الكبد المائلة إلى البرد ويفتَح سُدَدَها ويجلو ما فيها من الغلظ، والمشمش خاصته إخراج ما في العروق من الفضول، وأكباد البط، للإسهال الذي من ضعف الكبد، واللوز يفتح سدد الكبد، والمشمش بلُبُ الفستق غذاء جيد للكبد الباردة مفتح لسُدَدِها، والتفاح(5) الحامض

---

(1) أكل الطين: مرض سيكولوجي قديم عرفه اليونانيون والعرب في الجاهلية، أرجعه الأطباء العرب للاضطراب النفسي الناشئ عن احتلال معين، وقد عُرِف هذا المرض معرفة جيدة بفضل ابن سينا، الذي تعرَّض له في عدة مواضع من (القانون في الطب) كما تناوله أبو بكر الأزرق في (تسهيل المنافع) حيث تعرَّض لمضاره الصحية وأحكامه الشرعية قائلاً: عن عائشة رضي الله عنها، قال رسول الله ﷺ: «من تولَّع بأكل الطين حاسبه الله يوم القيامة على ما ذهب من قوته ولونه» وقال أيضًا: «من ولع بأكل الطين فكأنما قتل نفسه» وقال علي رضي الله عنه: «الجنون في ثلاثة : كسر الأظفار بالأسنان ونتف اللحية وأكل الطين».. وأكل الطين مُفسد للمزاج مسدِّد، إلا أنه يقوي فم المعدة ويذهب خاصة الطبع، ولكنه يولد الحصى في الكلية. وإذا استعمل يسيره للتداوي فلا بأس، فأما ما أكثر منه الإنسان، فقد نُهي عن ذلك لأذاه. وفيما يقطع شهوة الطين: الكمون إذا نقع في الخل وجفف في الظل ودُقَّ وتمودي على أكله سفوفًا (تسهيل المنافع في الطب والحكمة ص 59، 60) ومن المشهور في كتب التاريخ، أن الخليفة المأمون كان مولعًا بأكل الطين!

(2) الكَبَر: شجر مشوك له ثمر شبيه بالزيتون. ومتى استعملت هذه الثمرة، فينبغي أن تستعمل من خل وعسل أو خل وزبيب قبل سائر الطعام. وقضبان الكَبَر تُكبس كما تكبس الثمرة إما في الخلِّ والملح أو في الخلِّ وحده (المعتمد ص 408) يقول الرازي: الكَبَر المخلَّل يلطِّف الطحال ولا يسخِّن ولا يعطش إلا قليلاً (منافع الأغذية ص177).

(3) يُلاحظ هنا أن ابن النفيس، كان يرى أن الكبد يلعب الدور الرئيسي في الهضم.

(4) الخِشْكار: الدقيق الخشن، أو نخالة الدقيق.

(5) في الأصل : التفاح .. بدون الواو.

يبرِّد الكبد تبريدًا قويًّا، والسفرجل يقوي المعدة والكبد، ماء الحصرم - مفردًا - مقو للكبد، الخشن: مطفئ مُبرِّد. الهِنْدباء، والكَشوثا(1)، والرَّازيانَج(2)، والآينسون، كلها مفتِّحة سُداد(3) الكبد المائلة إلى البرد.

أغذية أصحاب اليرَقان(4):

الخبز المعتدل الخمير والملح، السريع الانهضام، الفراريج، ماء الشعير - لاسيما إذا طُبخ معه أصول الرازيانج والكرفس وأخذ بالسكنجبين، ماء الحمص الأسود والأبيض، والفُستق، اللوز الحلو والمرّ، الرازيانج، الهِنْدباء، الخَسُّ، الكشوثا، الإسفاناخ، السلق، الحصرم، التفاح الحامض، الرِّيباس.

أغذية(5) أصحاب الجَنْب(6) على الجملة:

خبز الخُشكار متخذًا من حنطةٍ رخوةٍ بيضاء خفيفةٍ، والعدس، والكعك، والذرة، والجَاورْس، والدُّخن، وسويق الشعير، وماء الحمص، وماء اللوبيا، والقديد(7)، وزيتونَ الماء، والكُبَر الخلّل، وصغير الطير - لا سيما الجبلي كالحِجْل - والعصافير الصغار، والخبز بالزيت والخل، ودهن اللوز، والقلايا المطجَّنة، والشواء ولبن النوق، ولبن الماعز، ولبن الأتن، والخبز بالخل، والكرنب، والسلق، والهِنْدباء، والكرفس، والرازيانج، وعنب الثعلب(8)، واللبلاب، والكشوثا، والفجل. هذه البقول يستعملونها إذا كان في طبائعهم تعذُّر، وكان بهم حرارة.

---

(1) الكَشُوثا - الكَشُوثي: نبات يتعلق بأغصان الشجر، ولا عرق له في الأرض ولا ورق ولا زهر: وهو كخيوط صُفر تشبه الليف، والغالب عليه الجوهر المرّ، مقوٍّ للمعدة، مفتّح لسُدَدِ الكبد والطحال، مخرج للفضول العفنة من العروق، مُدِرّ للبول والطمث، مليِّن للطبيعة مسكِّن للفواق.. (قاموس الأطبا 1/ 78).

(2) الرَّازيَانَج Fennel : نبات عشبي بَرّي توجد منه أنواع عديدة، يُسمى في مصر والشام «الشمار» ويقال له في المغرب «بسْبَاس» له منافع طبية عديدة (الوصلة ص 811).

(3) في الأصل: سد.

(4) يرقان Jaundice, Icterus : هو في الأصل مرض يصيب النباتات فتصفرُّ أوراقها، فتسمى ميروقة ومأروقة (معجم المصطلحات ص734) ثم أطلقه الأطباء على التغيُّر الفاحش في لون البشرة إلى صفرة أو سواد أو اجتماعهما. يقول ابن النفيس: ومادة اليرقان ليست عفنة، وإلا أوجبت الحمى (الموجز ص235).

(5) مطموسة في الأصل.

(6) غير واضحة في الأصل. وتراجع (ذات الجنب) فيما سبق.

(7) القديد: اللحم المقدَّد المجفف مع التوابل.. وهو مختلف الخواص بحسب التوابل والأباريز التي تطرح عليه، فالمقدَّد بالزعتر أزيد حرًّا، والمتخذ بالكزبرة أقلُّ حرًّا، والمنقوع في الخل أقل حرًّا وأسرع هضمًا وألطف (منافع الأغذية ص 139).

(8) عنب الثعلب: نبات يميل إلى الخضرة، ثمره كالعنب، مستدير رخو يحمرُّ إذا نضج، منه بستاني وجبلي، وأجوده البستاني النضيج (المعتمد ص 338 - التذكرة 1/240).

ومن الفواكه: الرمان والسفرجل لتقوية معدهم وأكبادهم، واليسير من التفاح، والكمثرى في بعض الأحوال؛ ليسكن العطش.

فإذا كانت الحرارة غالبة، فليُعط اليسير من المشمش والخوخ. والبطيخ والخيار صالحان في بعض الأوقات، لإدرارهما البول. والخَرْشف(1) والهليون لدرورهما(2) أيضًا للبول، واللوز، والسكر، والتين اليابس والزبيب الأبيض - لا يكثر منهما، ويشرب عليهما سكنجبينًا بزوريًا.

أغذية المطحولين:

كل غذاء لطيف(3)، غير مولِّد للسُدَدِ من الخبز المختمر المعمول من حنطة رخوة بيضاء خفيفة، يكون قد بُرِّدَ بالرازيانج والشُونيز(4)، والفراريج، ولحوم جميع الطير.

والأغذية المُطْلِقة مثل: البصل، والثوم، والكراث، والفجل، والكبر، والتين المنقّع في الخَلّ.

ومن الفواكه: التين اليابس، والفستق، واللوز، والفانيد، والصنوبر، والجوز، وزيتون الماء، والزيتون المخلل، والترمس، وماء الحمص، والجُمَّار والطَّلع- إذا كان فيهما مرارة- والهندباء، والكرفس والكشوثا، والخردل، والسلق، والزيت، والخَلُّ والزيت بها كَامِخُ(5) الكبر والزيتون(6)، ودهن اللوز بالخل الموصوف المنقّع فيه البقول والشراب - إذا شُرب صرفًا القوي منه - وماء المطر.

---

(1) الخَرْشَف Artichoke : هو ما يعرف اليوم باسم الخَرْشُوف. كانت أوربا في العصور الوسطى تعتقد أنه مهيِّج جنسي شديد المفعول (قاموس الغذاء ص 167) ومن أسمائه العربية: العكوب والسلبين والخويع. قال داود: يحلل الرياح ويجشّئ ويهضم الغذاء ويطيِّب رائحة البدن والعرق ويزيل داء الثعلب (تذكرة داود 1/123).

(2) هكذا في الأصل! وهو يقصد: لإدْرَارِهما.

(3) يقول ابن النفيس: الغذاء اللطيف، منه لطيف مطلقًا كلحم الجدي وأطراف الضأن للأصحاء، وأطراف الفراريج للمرضى، ومنه لطيف جدًا، كالدجاج وأطراف الأجدية للأصحاء، وأمراق الفراريج وثخين ماء الشعير للمرضى. واللطيف في الغاية، كالفراريج ومرقة اللحم للأصحاء، والسويق وماء الشعير المتوسط للمرضى، واللطيف في الغاية القصوى، كأمراق الدجاج وأطراف الفراريج للأصحاء، والجُلّاب وماء الشعير للمرضى (شرح فصول أبقراط ص11).

(4) شونيز Nigella : هي ما يعرف اليوم باسم حَبَّة البركة والحَبَّة السوداء، منها أنواع عديدة، ولها فوائد طبية لا تحصى (انظر: قاموس الغذاء ص165 – قاموس الأطبا 1/206 – المعتمد ص274 – التذكرة 1/219).

(5) الكَامِخُ: إدام يؤتدم به، ويطلق على المخللات التي تستعمل لتشهي الطعام، جمعه «كواميخ» وهي كلمة فارسية (الوصلة إلى الحبيب ص868) يقول الرازي: الكواميخ ليست تصلح أن يعتمد عليها في التأدم بها، لكن بأن يصطبغ بها على المائدة بعد الطعام الدسم، فتقل الوخامة وتفتق الشهوة للطعام (منافع الأغذية ص175).

(6) في الأصل: الزيت.. ويلاحظ أن كلمة (الزيت) في الآثار الكتابية القديمة، وفي الأعراف، كانت تعني (زيت الزيتون) وحده، وما عداه من عصير النباتات كان يعرف باسم الدهن، كدهن اللوز، ودهن البنفسج (قاموس الغذاء ص262).

أغذية أصحاب الحَصَاة:

الخبز المختمر من حنطة رخوة خفيفة، مبزّرًا بالرازيانج والشونيز، معتدل الخمير والملح والنضج، وحسو الفتات المطيَّب بالكَمُّون، ولحوم الجِدَاء والمعز الفتية، والفراريج، والدُرَّاج، والطَيْهُوج، والحِجْل، والعصافير، والخَطَاطِيف، وصفرة البيض النيمرشت بالمري والخل والزيت، ودهن اللوز، وماء الحمص - لاسيما الأسود- وماء الباقلي، وماء اللوبيا، والبصل المطبوخ بماء الحمص مع الشَّيْرَج، والسمن، والتين الأخضر واليابس، واللوز الحلو والمر، والفستق، والكَشْمَش(1)، ولحم الزبيب، والصنوبر، والهِلْيون، والأَنْجَرة(2)، والفجل، والجرجير، والسَّذَّاب(3)، والنَّعْنَع(4)، والكَشُوثَا، والفُودِنْج(5)، والكرفس، والبَسْباس(6)، والهِنْدِبَاء، والسلق، والخُرْشُف، والجوز، والإسفاناخ، والملوكيا، ولُبُّ البطيخ، ولُبُّ القثاء، ولُبُّ الخيار، والبطيخ نفسه إذا أُكل على الريق وشُرب بعده بساعة شراب السكنجبين، والكَبَر بالخلّ والعسل والسكر، وقصب السكر، والفانيد، واللوز بالسكر والشراب الأبيض الرقيق، ونبيذ التين، وعقيد العنب، والسكنجبين، وشحوم الدجاج، والجُلاَّب، وشراب البنفسج، والماء الساخن(7) على الريق، وأخذ اللوز المرّ على الريق.

---

(1) الكَشْمَش: زبيب صغير لا نوى له، شديد الحلاوة، وهو ألين من الزبيب وألطف ومنافعه تقارب منافع الزبيب (المعتمد في الأدوية ص426).

(2) الأَنْجَرَة: وهو بزر القريض، نبات صغير الورق له زهر أصفر وله شوك دقيق لا يرى، فإن مَسَّهُ عضو من البدن آلمه وأحرقه. وهو نوعان: كبير وصغير، الكبير له بزر كالعدس وهو المستعمل في صناعة الطب لتنقية الصدر وإدرار الفضلات وتحليل الأورام (المعتمد ص8 - التذكرة 1/59).

(3) السَّذَاب Rue : نباتٌ عشبي يُعرف في اليونانية باسم (فيجن) يقارب في شكله شجر الرمان، منه بري ومنه بستاني. قال الأطباء العرب: هو أطرد البقول للريح وأنفعها للأمعاء السفلى، ولمَنْ يعتريه القولنج ينشِّط الدم ويخرج الفضول ويشفي التآليل والقوابي والبهق والبرص.. (انظر: منافع ص 43، 199 - المعتمد ص221 - الوصلة ص822 - التذكرة 1/187).

(4) النعنع = النعناع Mint : من أشهر النباتات العطرية وأقدمها، أفاض ابن سينا والرازي وابن البيطار وداود الأنطاكي في بيان منافعه للغثيان وأوجاع المعدة (راجع: قاموس الغذاء ص 732).

(5) الفُودِنْج: يقال له فودنج وفوذنج وفوتنج، قال داود: هو الحبَق، أنواعه كثيرة، وترجع إلى بري وبستاني، وكل منهما إما جبلي، يعني لا يحتاج إلى سقي، أو نهري لا ينبت بدون الماء (التذكرة 1/252) وهو قريب من النعناع، يعرف في مصر باسم: فَلِيَّة (المعتمد ص 372).

(6) بِسْبَاس Mace, Nutmegtree : هو غلاف (جوز الطيب = جوز بوا) ويجب أن تستعمل جوزة الطيب وقشرتها البسباسة بكميات قليلة وبحذر؛ لأنهما يحتويان على مادة مخدِّرة سامة تسمى: ميريستين Myristine (قاموس الغذاء ص 158).

(7) في الأصل : السخن.

أغذية زائدة في الجماع:

خبز السميد(1) القليل الملح والخمير، اللبن الحليب، لحم الفَتِي من الضأن، لحم الخروف، اللحم باللبن، صفرة بيض الدجاج الفتيات، خصي الديوك(2)، بيض العصافير، بيض الشفانين، أدمغة العصافير، بيض الحِجْل، بيض النعام، لوز الكمأة(3) المزرة، البصل، البطيخ – لاسيما العسلي- موز بسكر، فستق، جوز، صنوبر، بزر كتان(4)، بزر رطبة(5)، حب الفلفل، باقلي مبزّر، خصي حمار الوحش، قضيب العجل، كليتا العجل، حَبُّ السمسم، فلفل، دار فلفل(6)، زنجبيل، صرة السَّقَنْقور(7)، شقاقل(8)، آينسون، ترنجبين(9)، أصل القلقاس

---

(1) السميد، السميذ: الدقيق الأبيض.

(2) خصي الديك: نبات يشبه عنب الثعلب، ولكنه أطول وحَبُّه أبيض مستدير كالقراصيا (تذكرة داود 141/1) وربما وقع هنا خطأ من الناسخ أو سهو من المؤلف، فقد كان الواجب هنا أن يذكر (خصي الثعلب) لا (خصي الديك).. وخصي الثعلب نبات جبلي له ورق كورق البصل، له قدرة فائقة على تهييج الجماع (راجع: التذكرة 141/1 – المعتمد ص 129).

(3) الكمأة Truffle : فطور درنية تنبت وتتكاثر تحت الأرض في الصحاري، وتنتفخ أكياس بذورها فتجنى، غلافها جلدي النسيج، وأنواعها عديدة، منها ما هو لذيذ الطعم وما هو قتّال، والقتال منها أحمر اللون. تؤكل نيئة ومطبوخة (الوصلة ص 871 – قاموس الغذاء ص602).

(4) البذرة : تطلق على بزور البقول والرياحين والأعشاب (معجم المصطلحات ص64) كما تقال على كل حبٍّ يُبذر للنبات، والجمع بزور وأبزار، وجمع الجمع أبازير (قاموس الأطباء 154/1) وفي الفرق بين البذر والحَبّ، يقول داود الأنطاكي: البذر في الأصل، ما حُجب في بطن الثمار، والحَبُّ ما بزر في أكمام كالبطيخ والسمسم. وعن بزر الكتان يقول: هو بزر نبات دقيق الأوراق والساق أزرق الزهرة وقشر أصله هو الكتان المعروف والبزر يجتمع في رأس هذا النبات في قمع مستدير كالجوزة، ويخرج بالفرك (التذكرة 74/1) وإذا أطلق البزر، فالمراد به بزر الكتان (المعتمد ص22).

(5) الرطبة = الفَصْفَصة: البرسيم، وبزر الرطبة هو حبوب نبات البرسيم الشبيهة بالكَرْسَنة (تذكرة داود 250/1).

(6) دار فلفل Bird pepper. Spur pepper : نوع من الفلفل، وهو نبات عشبي حولي زرعي من الفصيلة الباذنجانية، ثماره حريفة لاذعة مستطيلة الشكل جامدة القشرة المأكولة إن خضراء أو جافة، تستعمل في تطييب الطعام (الوصلة إلى الحبيب ص 807).

(7) سَقَنْقُور Shink, Scincus (L) : حيوان من العِظَاء Lacertilia (السحالي) القصيرات الألسنة (معجم المصطلحات ص320) وهو أكبر من السحلية وأضخم، قصير الذنب، مشهور ومعروف بهذا الاسم في الطب منذ عصر اليونان (معجم الحيوان ص219) قال داود: يهيِّج الباه، ويولِّد المَني، حتى إنه ربما قتل بالإنعاظ وإدرار المَني (التذكرة 194/1).

(8) الشُّقَاقِل: نوع من الجزر Carrot البري، يقال له حِشْقَال، ويُسمى أيضًا: حرص النيل. اتفق الأطباء والعشابون على أنه مقوٍّ يزيد الباه والإنعاظ عند الجماع (المعتمد ص 268 – التذكرة 216/1).

(9) ترنجبين: كلمة فارسية تعني (عسل رطب) وهو طل ندي شبيه بالعسل يقع على العاقول = شجر الحاج، ويجمع كالمَنّ ببلاد فارس (المعتمد ص 50 – التذكرة 91/1).

باللحم، حرف خُولِنجَان(1)، السمك الصغير إذا أُكل حارًّا، بيض السمك(2) إذا عُمل منه عجة بصفرة البيض وكثُرت(3) توابله، الإسفيذباجات، الهرايس بالشحوم والفَجَجَ(4).

أغذية مجفّفة للمَني، قاطعة للاحتلام:

كل غذاءٍ جاف أو حامضٍ أو باردٍ، مثل: خبز الشعير، والخبز الكثير النخالة، والكعك، والجَاوِرْس، والذرة، والدخن، والإسفالية، والزُّوَّان(5)، والعدس واللوبياء ولحم الأرانب، ولحم التيس(6) والأيِّل(7)، والقديد، واللحم المشوي، والمطجنات، والحِصْرميات، والسُّكْبَاجَات، والحوت المالح(8)، والسيراز، والصبر، والجبن القديم، والخل، والزيت، والمري، والملح، والزيتون البري، والزيتون الفجّ، وزيتون الماء(9)، والكَبَر المخلّل، والسُّذّاب، والكرنب، والجمار، والحفر، وحماض الأترج،

---

(1) الخُولِنْجَان Galangal : من النباتات الزنجبيلية، له عروق متشعِّبة حريفة الطعم، وهو منبه عطري قوي، معروف بزيادته للباه (قاموس الغذاء ص 271 – المعتمد ص 140 – التذكرة 1/148).

(2) بيض السمك = الكافيار.

(3) في الأصل : وكثر.

(4) الفَجَجُ = اللبن الرايب (راجع ما سبق) والهريسة هنا، ليست هي ذلك النوع من الحلوي التي تسميها العامة هريسة، بل هي طبيخ يتخذ من القمح والسمن واللحم، وقد يُضاف إليه اللبن أيضًا.

(5) الزُّوَّان: حب أسودُ مرٌّ منه مفرطح ومستطيل، يشبه نباته الحنطة، إلا أنه أخشن، وله أغصان مفرَّقة وحَبٌّ في سنبل يقارب الشعير في أقماعه (تذكرة داود، 1/183).

(6) التيس He goat : الذكر من الماعز.

(7) الأيِّل Deer : حيوان لبون مجتر له قرون مصمتة ومتشعبة، ومنه أنواع: أيل أرقط Axis deer, Chital – أيل كندا wapiti – أيل كشمير Hanghul – أيل البطائح Barasingha – أيل مالقة Malay sambar (معجم الحيوان ص58).

وعن لحوم الماعز والأيل، يقول الرازي: لحوم المعز أوفق لأصحاب الأبدان الملتهبة والقليلة الرياضة، وأصلح في الأوقات والأزمان الحارة، ولحوم الضأن أكثر إغذاءً من لحوم المعز.. وأما لحم الأيل فالأجود أن يُجتنب، وخاصة ما كان حديث العهد بالصيد، أو تمَّ صيده في زمان حارٍّ ولم يأت عليه منذ صيد أيام كثيرة ولم يشرب كثيرًا، فإن لحومها ربما قتلت في هذه الأحوال وهو لحم غليظ رديء الخلط، ينبغي أن يُصلح بشدة التَّهَرّي وشرب الأشربة الملطِّفة (منافع الأغذية ص126 : 130).

(8) كلمة الحوت في الكتابات القديمة – وفي القرآن الكريم – يُقصد بها السمك. والحوت المالح هو ما يُعرف اليوم بالملوحة والسردين وما شابه ذلك.

(9) الزيتون البري، ما هو بخلاف البستاني. والزيتون الفجُّ، ما لم يُطبخ. وزيتون الماء، المملَّح بالماء والخل (راجع أصناف الزيتون وخواصه في: قاموس الغذاء ص 265 – المعتمد ص213– التذكرة 1/182).

والشَّهْدَانج(1) والخَشْخَاش الآسيوي، والبلوط، والبلوط القديم، وبزر الثمار، والحصرم.

وكل شيء بارد، مثل: البقلة الحمقاء، والبقلة اليمانية، والقَطَن، والقَرْع، والبطيخ الفلسطيني، والخَسّ، والهِنْدبَاء، وعنب الثعلب، واللبلاب، وأطراف العليق، وأطراف الفُوتنج(2)، والتوت، والفُوذنجان(3)، والسَّعَاتر(4)، والكرفس، والكمون، والفلفل، والحرف، والخرنوب، وكل فاكهةٍ فِجَّةٍ(5)، مثل: التفاح والكمثرى، والسفرجل، والزعرور، والنبق، والغبيراء.

وكل شيء فيه مرارة مثل: الشَّاهْترج(6)، والترمس المرّ، والكُرْسَنة.. وما أشبه ذلك.

أغذية تسمّن الأبدان وتخصّبها:

خبز السميد إذا عجن باللبن أو بالزيت وقُلِّل ملحه وخميره، خبز الحُوارى المحكم الصنعة، الهريس باللحم السمين وبالشحوم وبالدجاج المسمَّنة، الأرز، الحنطة المسلوقة، العصافير، الأطرية(7)، الزلابية(8)، الحمص باللحم وبغيره، الباقلي،

---

(1) الشَّهْدَانَج Hemp-Seed : يقول الملك المظفّر إنه بزر القنب البستاني (المعتمد ص 273، 400) ويقول داود: هو شجرة القنب، وحبه يسمى القنبس، وأهل مصر يسمونه الشرانق (التذكرة 1/219) والمعروف أن من القنب نوعًا يسمى الهندي، يستخرج منه المخدّر المشهور باسم: الحشيش Hash وفي ملحق الوصلة: شَهْدَانج معرَّب شاهدانه، ومعناه سلطان الحَبِّ، وهو بزر شجرة القنب، يستخرج منه زيت صناعي، كسبه يستعمل في تدبيل التربة، يقال له: شهدانج، شهدانق، قنبز، تنوم، كلام (الوصلة إلى الحبيب ص 832).

(2) راجع (الفودنج) فيما سبق.

(3) نوع من الفوتنج = الفوذنج.

(4) سعاتر، جمع سعتر = زعتر

(5) يقصد النيئة غير المطبوخة.

(6) شاهْترج : كلمة فارسية تعني ملك البقول، ويسمى كزبرة الحمار (التذكرة 1/307) وكزبرة الحمام (المعتمد ص253) ويسمى في مصر: شاتراج. وهو نبات عريض الأوراق أبيض الزهر في طعمه مرارة. مقوٍ للمعدة، منبه لشهوة الطعام، يبرئ الجرب والحكّة والحميات العتيقة.

(7) الأطرية: هي عجين الرشتة إذا عملت رقاقًا وقطِّعت طولًا أو لُفّت بالأيدي على الخشب، وكُسّرت حين تجف، فإن صغر فتلها في حجم الشعر فهي الشعيرية، وإن قطِّعت مستديرة فهي البغرة أو التطماج، وإن حُشيت باللحم سميت ششبرك. وهذه الأنواع كلها تعمل من العجين الفطير، وهي تسمِّن الأبدان وتخصِّبها، خاصةً الششبرك (تذكرة داود 1/50).

(8) الزلابية : حلوى مشهورة تتخذ من الدقيق والسمن والعسل أو السكر، العسلية منها قوية الإسخان، والسكرية أسكن حرارة (منافع الأغذية ص259) . يقول عنها داود: الزلابية عجين رحف غير مخمور، يمدُّ ويرمى في الشيرج أو الزيت، وأجودها النضيج الرقيق البالغ في الدهن حدة، تولِّد دمًا جيدًا، وتغذي، وتهضم بسرعة، وتسمن كثيرًا وتصلح من الهزال (التذكرة 1/179).

اللحم باللبن الفجج بفصوص البيض، اللحم بالجوز، الدجاج المسمَّنة، لحم الخروف الراضع، دماغ الثور، لحوم العجول، المحاح(1)، القلوب أجنحة الإوز، محاح البيض، السمك الرطب الطري، السِّمْلاتنج(2)، جميع الألبان - لا سيما اللبن الغليظ مثل لبن البقر والنعاج - الجبن الطري، نبيذ العسل المربى بالبرية(3)، نبيذ التين، الشراب الحلو الأحمر الغليظ، شراب البر(4)، البطيخ، التمر الحلو، السَّلْجم(5)، الجوز، جميع اللبوب - كاللوز والفستق والبندق والنارجيل(6) والفانيد - واللوز بالسكر، والسكر الطَّبَرْزَذْ(7)، والحلواء، والعنب الحلو الحديث والتين الأخضر.. واستعمال القيء في الشهر مرة، ولزوم الحمام على الشبع.

أغذية تهزل الأبدان وتنحفها:

هي بالجملة، جميع الأغذية التي ذكرناها في تجفيف المَني وقطع الاحتلام، مثل: الإدمان على خبز الشعير، والجاورس، والذرة، والدُّخن، والبقول، وكل غذاء حامض: كالخَلّ، والكوامخ، والزيتون، والصبر، وكل حريف: كالثوم، والبصل، والكُرّاث، والجرجير.. وما أشبه ذلك.

ومداومة الصوم، والأكل مرةً في اليوم، ومثابرة الجوع والعطش، وشرب الشراب الرقيق العتيق، والإقبال على أكل الحوت المملوح العتيق، وإطالة المكث في الحمام، والتعرُّق الكثير فيه وفي الشمس.

---

(1) جمع مُحّ Yolk، وهو صفار البيض (معجم المصطلحات العلمية ص 627).

(2) غير واضحة في الأصل.

(3) انظر الهامش التالي.

(4) البُرُّ: الحنطة، وهو من حيث اللغة أفصح من قولهم القمح والحنطة (لسان العرب 1/192).

(5) السَّلْجَم = الشلجم: يُقصد به في الكتابات القديمة (اللفت Turnip) لكنه أطلق منذ القرن الماضي على نبات الكولزا Colza، وهو نبات زراعي يستخرج منه زيت معروف يؤكل (قاموس الغذاء ص 287 - 634) ومراد ابن النفيس بالسَّلْجم هنا، هو اللفت الذي يستخدم اليوم في صنع المخلل.

(6) النارجيل Cocoa: هو جوز الهند (قاموس الغذاء ص727).

(7) السكر الطبرزذ: نوع من السكر الشفاف النقي (المعتمد ص 233) يصنع بأن يضاف إلى عصير قصب السكر عشر مقداره من اللبن الحليب، ثم يطبخ الخليط حتى ينعقد، ثم يجفف في أوانٍ، ويضرب حتى ينعم فيكون كالدقيق (تذكرة داود 1/195) ويلاحظ أن الكلمة وردت في التذكرة بلفظ (الطبرزد) أما في المخطوطة، وفي المعتمد، فقد كتبت: طبرزذ.

أغذية تدرُّ اللبن في ثدي النساء:

خبز الحُوّارى مع الرازيانج، وماء الشعير مع اللبن، وماء الحِمَّص، وكشك الشعير مع الدَّسم الكثير، وشحم الاوز، وشحم الدجاج، وماء الإسفالية(1) مع السكر، وحسو الجَاوزس، والرازيانج الرطب وبزره، والشبت الرطب، والآينسون، وبزر القثاء، والماء المطفي فيه الحديد، والساردة(2) إذا سلقت في الماء وأكلت أدرت اللبن، والشعير المتقن الصنعة إذا ألقي فيه رازيانج كثير، وأديم شربه.

أغذية تجفّف اللبن في الثدي:

بالجملة، الأغذية التي ذكرناها في تجفيف المَني، والأغذية التي تجفّف الأبدان مثل: الإدمان على الخَلّ، والعدس بالخَلّ، وخبز الخشكار بالخَلّ، والزيت، والمري. ويستعمل في الطعام السَّذاب الكثير والكزبرة اليابسة، ويكثَّر في الخبز الملح والبورق(3)، ويكون الخبز جافًا من غير يومه، ويتجنب كل غذاء دسم، وجميع الثرايد الرطبة.

أغذية تُدرُّ الطمث والبول:

الخبز الخشكار المبزر(4) بالرازيانج والكمون والشونيز، واللحم المطبوخ بالفجل والجرجير والهليون، وماء الحمص، واللوبياء، والثوم، والفجل، والسذاب، والكراث(5)، والخَرْدَل، والكَرَفس والتأدُّم(6) به، وماء الحمص بالكمون ودهن اللوز - يجعله إدامها- والرازيانج.

وأكل الهندباء مسلوقًا وحده، وباللحم، والبصل المطبوخ بالحمص، وأكل الرَّشاد(7) الأخضر، والجرجير، وبزر الكتان المقلو، وماء اللوبياء- إذا طبخ مع

(1) في الأصل : اسقاليه.

(2) الساردة: مفرد سرادة، وهي ما يسقط من البُسْر (البلح) قبل أن يُدرك وهو أخضر.و تطلق أيضًا على كل ثمر أخذ به العطش فسقط قبل نضجه. ومن ذلك يقال: أسرد النخل، إذا يبس وسقط ثمره (لسان العرب 2/130).

(3) البَوْرق Borax : نوع من الملح يذوب بسهولة في الماء الدافئ ، وبصعوبة في الماء البارد (معجم المصطلحات ص84).

(4) في الأصل : المبز!

(5) مطموسة في الأصل.

(6) يقصد: جعل الكرفس إداما للطعام.

(7) الرُشاد Cress : بقلة سنوية تعرف في العربية بأسماء الحُرْف والثُّفّاء، وهو يشبه في طعمه وفوائده الجرجير (قاموس الغذاء ص 241).

الكرفس والسَّذَاب، ويتأدَّم به – وطبيخ الحلبة(1)، والتمر، وخبز الخشكار إذا خُلط به شيء من دقيق الكرسنة أو دقيق الترمس، وأمراق العصافير، وطبيخ اللحم إسفيداج كثيرة التابل.

أغذية مسَاكة للبول والطمث:

كل غذاء غليظ، كخبز السميد الحُوَّاري- إذا أكل ذلك فطيرًا- والأطرية، والدشيش(2) والنشاستج(3)، وحسو الحواري، والأرز المطبوخ، والهريسة، والبيض المدفون في الرماد، ولبن البقر القليل الماء، ولبن النعاج، وأكارع البقر والضأن، والتمر، والبُسْر، والشراب الحلو، والجبن، والبقلة الحمقاء، والبقلة اليمانية، والسمك الكثير اللزوجة المتخذ إسفيذباجة، وأكل التين بالزيت ينفع من تقطير البول بلا حرقة(4)، وأكل الصنوبر الكبار.

أغذية أصحاب الديدان الكبار والصغار وحَبّ القَرْع(5):

كل غذاءٍ جافّ، كالخبز النخالي والخشكار مختمرًا، والكعك، وقلايا اللحم، والمطجَّنات، والخَلّ النظيف(6)، والمري، والزيت والأحساء(7) المعمولة من

(1) في الأصل الحلبا.

(2) الدشيش: طحين الحبوب الخشن.

(3) النشاستج = النشا Starch, Farina : مادة مؤلفة من الهيدروجين والكربون والأكسجين، توجد في حبوب ونباتات عديدة، وتسمى (النشا) وهي لفظة مأخوذة من لفظ فارسي معرب هو (نشاستج) وقيل: حذف شطره الثاني تخفيفًا.. (قاموس الغذاء ص728) وأجوده ما يصنع من الحنطة (= القمح) وهو ينفع في إطلاق البطن والإسهال .. (المعتمد ص524) يصف داود طريقة صنعه فيقول: يستخرج من الحنطة إذا نقعت حتى تلين، ومُرست حتى تخالط الماء، وصفيت من منخل، وجففت ولو في الشمس. وأجوده الطيب الرائحة النقي البياض الحديث (التذكرة 1/331).

(4) تقطير البول Dribbling, Diuria : حالة في إخراج البول بين العُسر والاسترسال، تكون لحدة البول أو ضعف المثانة أو ضغط لورم أو ثقل أو قروح أو جرب أو فقدان الحس (الموجز ص 248) وقد تكون معها حرقة أو لا تكون.

(5) حب القَرْع : دودة Vermis, Worm عريضة من ديدان البطن تتولد في الأعور والقولون (قاموس الأطبا 1/128 ، 265) يقول ابن النفيس: حب القَرْع ، صنف من الديدان يتولد في المعاء الأعور والمعاء المسمى قولن، وهي شبيهة جداً بحب القرع، وقد تتصل واحدة بأخرى، ويصير من ذلك قدر طويل جداً، وقد رأينا من ذلك قدر ثلاثة أذرع، ليس فيها واحدة تزيد على الأخرى (شرح كليات القانون – مخطوط – ورقة 12أ).

(6) غير واضحة في الأصل.

(7) أحساء: جمع حسو، حساء.

جَاوِرْس(1)، وأكـل الحمص وأخـذ مـائـه، والـفـجـل، والخردل، والترمس، والكَرنب، والحُرف(2) الأخضر، والنعنع، والكرفس.. يؤكل الجميع بالخبز.

والإدمان على أكل الجوز، والبقلة الحمقاء، والجوز بالخردل، واللوز المُرّ. وكل غذاء غليظ، وجميع الألبان واللحوم، وكل ما(3) يبطِئ في الهضم، والخبز الفطير.. وما أشبه ذلك.

أغذيةٌ قريبةٌ من الاعتدال، موافقةٌ في أكثر الأحوال لجميع الناس من الأصحاء، وبعض المرضى:

جميع خبز(4) البُرّ على الجملة، إلا أن أفضله خبز السميد والحُوَّاري المُحْكم الصنعة المعتدل الملح والخمير، وما طُبخ في التنّور أو في الفرن المعتدل في غلظه ورقته، وما بقي عليه من طبخة يوم، أو حين، إلا أن خبز السميد والحواري فيهما غلظ ولزوجة، وأبطأ في الهضم، ويولِّد السُّدَد في الكبد والطحال. وأما خبز(5) الخشكار والحنطة، فهما أسرع انهضامًا وأقلُّ غذاءً من الحُوَّاري والسميد.

واللحم الفتي من الضأن، ولحم العجول، والجِدَاء(6) الرضع، والحملان، والفراريج والدراج، والطَّيْهُوج، والدجاج الفتيات، والديوك غير الهرمة، والشفانين، والسُّمَّان، والزرازير، وفراخ الحمام الناهضة، والحِجْل، وأكارع(7) الجداء، وخصى الديوك، وأجنحة الإوز المسمَّنة، والحمام.. وأكثر لحوم الطيور على الجملة.

---

(1) في الأصل : جاوس.. والجاورس: الذرة.

(2) الحرف: هو الثُّفّاء، نباتٌ يتداوى به، إذا شرب بالماء الحار يحل القولنج ويُخرج الديدان وحَب القرع (المعتمد ص93) وقيل هو حَبُّ الرشاد، وسماه داود الحرف النبطي، ليميزه عن : حرف السطوح (راجع التذكرة 1/123).

(3) في الأصل : كلها.

(4) البُر = الحنطة = القمح (راجع ما سبق).

(5) في الأصل : وخبز.

(6) جداء : جمع جدي.. وقد اعتاد ابن النفيس في مؤلفاته أن يجمعها على هذا النحو.

(7) الأكارع = الكوارع: الأرجل الأمامية والخلفية للحيوانات التي تؤكل لحومها. قال الرازي: الأكارع قليلة الإغذاء والفضول، وتولد دمًا باردًا لزجًا، وقد ينتفع بإدمان أكلها مَنْ يحتاج أن يُجبر منه عظم مكسور، وإذا عملت بالخل قلت لزوجتها (منافع الأغذية ص156).

والسمك الطري البحري، والسمك النهري الصخري، وبيض الدجاج، والتين، والعنب النضيج، وماء الشعير، والنشا، والباقلي، والحِمَّص - وخاصةً ماؤه - والخَسُّ، والقرع، والملوكيا، والسلق، والإسفاناخ، والهليون، والزبيب، والفستق، والعسل، والسمن، والسكر، واللبن الحليب، والشراب الريحاني، والزِّيْرِبَاجَات(1)، والسكباجات.

تمت والحمد لله وحده، وصلى الله على سيدنا محمد وآله وسلم

---

(1) الزيرباج: طعام يطبخ باللحم والزرشك مع الكمون وغيره من التوابل (الوصلة إلى الحبيب ص 819).

كَشّاف المفردات(٭)

(٭) يشتمل هذا الكشاف على أسماء النباتات والأغذية والأمراض والمصطلحات الطبية الواردة. النص المحقق.

مراجع الدراسة والتحقيق

1- ابن أبي أصيبعة : عيون الأنباء في طبقات الأطباء (منشورات دار ومكتبة الحياة – بيروت 1965).

2- ابن خلدون : المقدمة (المطبعة الأزهرية بمصر 1349هـ).

3- ابن سينا : القانون في الطب (طبعة بولاق 1294هـ).

4- ابن العديم : الوصلة إلى الحبيب في وصف الطيبات والطيب، تحقيق سليمى محجوب – درية الخطيب (معهد التراث العلمي العربي – جامعة حلب 1988).

5- ابن العبري : تاريخ مختصر الدول، نشرة الأب أنطون اليسوعي (دار الرائد اللبناني – بيروت 1983).

6- ابن النفيس : الشامل في الصناعة الطبية (مخطوطة مكتبة بودليان رقم 240 Pococke).

7- ابن النفيس : شرح فصول أبقراط، تحقيق د/ يوسف زيدان– د/ ماهر عبد القادر محمد (الدار المصرية اللبنانية، القاهرة 1991).

8- ابن النفيس : شرح كليات القانون (مخطوطة مكتبة الدولة ببرلين، رقم 6273 MF).

9- ابن النفيس : المهذب في الكحل المجرب.. تحقيق د/ ماهر ظافر الوفائي– د/ محمد رواسي قلعة جي (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم – الرباط 1988).

10- ابن النفيس : الموجز في الطب، تحقيق عبد الكريم العزباوي (المجلس الأعلى للشئون الإسلامية – القاهرة 1406هـ).

11- ابن منظور : لسان العرب (دار لسان العرب – بيروت).

12- أحمد عيسى (دكتور) : تاريخ البيمارستانات في الإسلام (دار الرائد العربي – بيروت، الطبعة الثانية 1981).

13- أحمد قدامة : قاموس الغذاء والتداوي بالنبات (دار النفائس – بيروت 1985).

14- أحمد مختار : الإنسان والمرض (دار المعارف بمصر 1961).

15- أرسطو : طباع الحيوان، تحقيق د/عبد الرحمن بدوي (وكالة المطبوعات، الكويت 1977).

16- الأزرق (إبراهيم) : تسهيل المنافع (مطبعة المشهد الحسيني – القاهرة ، بدون تاريخ).

17- الأعسم (د.مهند) : الأدوية المفردة في كتاب القانون في الطب، لابن سينا (دار الشئون الثقافية العامة – بغداد 1986).

18- البدري (د. عبد اللطيف) : التشخيص والإنذار في الطب الأكدي (مطبعة المجمع العلمي العراقي – بغداد 1976).

: من الطب الأشوري (منشورات المجمع العلمي العراقي – بغداد 1976).

19- البغدادي (عبد اللطيف) : الطب من الكتاب والسنة، تحقيق د/عبد المعطي قلعة جي (دار الرائد العربي – بيروت 1986).

20- الجاحظ : الحيوان، شرح وتحقيق د/ يحيى الشامي (دار مكتبة الهلال – بيروت 1986).

21 - جالينوس : في الأسطقساط على رأي أبقراط، تحقيق د/ محمد سليم سالم (الهيئة المصرية العامة للكتاب 1987).

: في فرق الطب للمتعلمين، تحقيق د/محمد سليم سالم (الهيئة المصرية العامة للكتاب 1987).

: كتاب إلى أغلوقن في التأتي لشفاء الأمراض، تحقيق د/ محمد سليم سالم (الهيئة المصرية العامة للكتاب 1982).

: كتاب الصناعة الصغيرة، تحقيق د/ محمد سليم سالم (الهيئة المصرية العامة للكتاب 1988).

22- جعفر (د. عبد الوهاب) البنيوية بين العلم والفلسفة عند ميشيل فوكوه (دار المعارف – بدون تاريخ!).

البنيوية في الأنثروبولوجيا (دار المعارف 1980).

23- جلجامش : ملحمة كلكامش! تقديم د/سامي سعيد الأحمد (دار الشئون الثقافية – بغداد 1990).

24- حسين خليفة (دكتور) : قاموس خليفة الطبي (الهيئة المصرية العامة للكتاب 1977).

25- حنين بن إسحاق : آدب الفلاسفة، تحقيق د/ عبد الرحمن بدوي (معهد المخطوطات العربية – الكويت 1985).

: رسالة فيما ترجم من كتب جالينوس بعلمه وما لم يُترجم (ضمن كتاب د/ بدوي: دراسات ونصوص في الفلسفة والعلوم عند العرب – المؤسسة العربية، بيروت 1981).

26- داود الأنطاكي : تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب (المكتبة الثقافية – بيروت).

27- الدميري : حياة الحيوان الكبرى (القاهرة 1353هـ).

28- ديورانت (ول) : قصة الحضارة، ترجمة لفيف من الأساتذة (دار الجيل – بيروت).

29- الرازي : منافع الأغذية ودفع مضارها، شرح وتحقيق/ حسين حموي (دار الكتاب العربي – سورية 1984).

30- الزبيدي : تاج العروس من جواهر القاموس، تحقيق لفيف من العلماء (دار الجيل – بيروت 1965).

31- سارتون (جورج) : تاريخ العلم، ترجمة لفيف من العلماء (دار المعارف بمصر 1970).

32- الشهرزوري : تواريخ الحكماء = نزهة الأرواح وروضة الأفراح، تحقيق عبد الكريم أبو شويرب (جمعية الدعوة الإسلامية العالمية – ليبيا 1988).

33- العمري (ابن فضل الله) : مسالك الأبصار في أخبار ملوك الأمصار (مخطوطة دار الكتب المصرية رقم 99 م/ تاريخ).

34- غليونجي (د/بول) الغدد الصم (دار ومطابع المستقبل – مصر 1981).

35- غليونجي (د/بول) : طب وسحر (دار القلم – مكتبة النهضة بمصر).

36- فوزي رشيد (دكتور) : سرجون الأكدي، أول إمبراطور فى العالم (وزارة الثقافة والإرشاد – بغداد 1990).

37- الفيروز آبادي : القاموس المحيط (طبعة البابي الحلبي بمصر 1952).

38- القزويني : عجائب المخلوقات وغرائب الموجودات (على هامش: حياة الحيوان الكبرى).

39- القفطي : إخبار العلماء بأخبار الحكماء (دار الآثار – بيروت، بدون تاريخ).

40- القوصوني : قاموس الأطباء وناموس الألباء (مخطوطة الظاهرية – مصورات مجمع اللغة العربية بدمشق 1400هـ).

41- كرشنر : الغذاء الحي Live Food ، ترجمة د/ أمين رويحة بعنوان: التغذية والمشروبات الروحية! (دار القلم، بيروت 1983).

42- كمال السامرائي : مختصر تاريخ الطب العربي (منشورات وزارة الثقافة والإعلام – بغداد 1984).

43- كلود برنار : مدخل إلى دراسة الطب التجريبي، ترجمة د/ يوسف مراد – حمد الله سلطان (المطبعة الأميرية – بولاق 1944).

44- محمد حسين كامل (دكتور) : الموجز في تاريخ الطب والصيدلة عند العرب (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم – إدارة الثقافة، بدون تاريخ).

45- محمد هيثم الخياط، وآخرون : المعجم الطبي الموحد (منظمة الصحة العالمية – المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم – بغداد 1983).

46- مختار سالم : الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع (منشورات مؤسسة المعارف – بيروت 1988).

47- مرحبا (د. عبد الرحمن) : الجامع في تاريخ العلوم عند العرب (منشورات عويدات – بيروت 1988).

48- المعلوف (عيسى) : معجم الحيوان (دار الرائد العربي – بيروت 1985).

49- الملك التركماني : المعتمد في الأدوية المفردة (دار القلم – بيروت، بدون تاريخ).

50- نجيب رياض (دكتور) : الطب المصري القديم (الهيئة المصرية العامة – سلسلة الألف كتاب، رقم 277).

51- النديم : الفهرست، تحقيق رضا المازندراني (دار المسيرة 1988).

52- النعيمي : الدارس في تاريخ المدارس، تحقيق جعفر الحسني (مكتبة الثقافة الدينية 1988).

53- يوسف خياط : معجم المصطلحات العلمية والفنية، المجلد الرابع من : لسان العرب المحيط (بيروت).

60- Hunthison:: Food and The Principles of Dietetics (tenth ed. London 1948).

الموضوعات

الدراسة

(نظرية التداوي بالأغذية)

المختار من الأغذية

النص المحقق

أعمال الدكتور يوسف زيدان

1- المقدمة في التصوف ، لأبي عبد الرحمن السلمي (تقديم وتحقيق) .
2- عبد الكريم الجيلي فيلسوف الصوفية .
3- الفكر الصوفي .
4- شرح فصول أبقراط لابن النفيس (دراسة وتحقيق) .
5- شعراء الصوفية المجهولون .
6- ديوان عبد القادر الجيلاني (دراسة وتحقيق) .
7- ديوان عفيف الدين التلمساني (دراسة وتحقيق) .
8- قصيدة النادرات العينية للجيلي، مع شرح النابلسي (دراسة وتحقيق) .
9- الطريق الصوفي وفروع القادرية بمصر .
10- عبد القادر الجيلاني ، باز الله الأشهب .
11- رسالة الأعضاء، لابن النفيس (دراسة وتحقيق) .
12- المختصر في علم الحديث النبوي ، لابن النفيس (دراسة وتحقيق) .
13- المختار من الأغذية ، لابن النفيس (دراسة وتحقيق) .
14- شرح مشكلات الفتوحات المكية ، لعبد الكريم الجيلي (دراسة وتحقيق) .
15- فوائح الجمال وفواتح الجلال ، لنجم الدين كُبْرى (دراسة وتحقيق) .
16- التراث المجهول ، إطلالة على عالم المخطوطات .
17- فهرس مخطوطات جامعة الإسكندرية (الجزء الأول) .
18- فهرس مخطوطات جامعة الإسكندرية (الجزء الثاني) .
19- نوادر المخطوطات بمكتبة بلدية الإسكندرية .
20- فهرس مخطوطات رفاعة الطهطاوي (الجزء الأول) .
21- فهرس مخطوطات رفاعة الطهطاوي (الجزء الثاني) .
22- فهرس مخطوطات رفاعة الطهطاوي (الجزء الثالث) .
23- فهرس مخطوطات بلدية الإسكندرية (الجزء الأول: المخطوطات العلمية) .
24- بدائع المخطوطات القرآنية بالإسكندرية .
25- التقاء البحرين (نصوص نقدية) .
26- فهرس مخطوطات أبي العباس المرسي (الجزء الأول: التصوف ، التفسير ، السيرة ، الحديث) .
27- حي بن يقظان ، النصوص الأربعة ومبدعوها .

28- المتواليات (دراسات في التصوف).
29- المتواليات (فصول في المتصل التراثي المعاصر).
30- فهرس مخطوطات بلدية الإسكندرية (الجزء الثاني: التصوف وملحقاته).
31- فهرس مخطوطات رشيد ودمنهور.
32- فهرس مخطوطات بلدية الإسكندرية (الجزء الثالث: التاريخ والجغرافيا).
33- ابن النفيس ، إعادة اكتشاف.
34- فهرس مخطوطات شبين الكوم.
35- فهرس مخطوطات المعهد الديني بسموحة.
36- فهرس مخطوطات أبي العباس المرسي (الجزء الثاني: أصول الفقه وفروعه).
37- فهرس مخطوطات بلدية الإسكندرية (الجزء الرابع: المنطق).
38- فهرس مخطوطات بلدية الإسكندرية (الجزء الخامس: الحديث الشريف).
39- فهرس مخطوطات دار الكتب بطنطا.
40- فهرس مخطوطات دير الإسكوريال (إسبانيا).
41- ماهية الأثر الذي في وجه القمر، لابن الهيثم (دراسة وتحقيق).
42- مقالة في النقرس، للرازي (دراسة وتحقيق).
43- مختارات من نوادر مقتنيات مكتبة الإسكندرية.
44- التصوف.
45- المخطوطات الألفية.
46- الشامل في الصناعة الطبية، لابن النفيس (ثلاثون جزءًا).
47- كنوز المخطوطات في مدن العالم (طشقند).
48- كنوز المخطوطات في مدن العالم (الإسكندرية).
49- مخطوطات الطب والصيدلة بالإسكندرية.
50- ظل الأفعى (رواية).
51- أعمال مؤتمر المخطوطات الألفية.
52- أعمال مؤتمر المخطوطات الموقّعة.
53- عزازيل (رواية).
54- كلمات (التقاط الألماس من كلام الناس).

أحـــدث إصـــدارات

الدكتور

يـوسف زيـدان

- كلمات (التقاط الألماس من كلام الناس) .
- المخطوطات الألفية .
- إعادة اكتشاف ابن النفيس .
- التراث المجهول (إطلالة على المخطوطات) .
- المختصر في علم أصول الحديث .
- رسالة الأعضاء .
- المختار من الأغذية .
- شرح فصول أبقراط .

نهضة مصر